

MARTA LEÓN

@foodgreenmood

# La revolución

# INVISIBLE



*Cuida tus hormonas  
a partir de los 40*

Prólogo de Miriam Al Adib Mendiri



# La revolución INVISIBLE

**MARTA LEÓN**

*Un libro imprescindible para mujeres de 40 años en adelante  
que quieran entenderse y cuidarse bien*

**A partir de los 45 años las mujeres nos adentramos en una nueva etapa de la vida.** Este periodo, que recibe el nombre de **climaterio**, se caracteriza por la **transformación hormonal, física y emocional**. Así como en la pubertad nuestro cuerpo hizo todo un proceso de transición hacia la primera menstruación, en el climaterio se prepara para traspasar y dejar atrás la última. Pero **la menopausia no debería generarnos miedo ni incertidumbre, y en modo alguno estar vinculada a la vejez.**

Para que podamos **vivir esta fase desde la serenidad que da el pleno conocimiento**, la autora, **Marta León**, nos muestra **los cambios biológicos que experimentamos**, junto con los **cuidados esenciales** que debemos proporcionarnos y **las necesidades alimenticias** que nos conviene cubrir, años antes de iniciar este periodo vital, **para que cuando llegue podamos transitarlo de la mejor manera posible**. Con todo ello contribuye, y contribuimos nosotras mismas, a **algo tan urgente como básico: dar visibilidad al climaterio**, descubrir lo que esta etapa trae para nosotras y **aceptar como propia esta nueva revolución hormonal**.

Marta León, especialista en alimentación, nutrición y salud femenina, es un referente en estos temas, y lleva más de diez años acompañando a las mujeres en su deseo **de cuidar su salud hormonal a través de la alimentación**. Es la creadora del blog **Foodgreenmood**. Reconocida divulgadora de salud, se dedica en cuerpo y alma a una misión: difundir una alimentación y un estilo de vida saludables para nuestras hormonas. Su filosofía promueve **una alimentación que apuesta por los alimentos frescos, vegetales, ecológicos y de temporada**.

*Los procesos que experimenta el cuerpo de la mujer se están dejando de invisibilizar. Tras romper los tabúes de la menstruación y el placer femenino, ahora toca hablar del climaterio.*



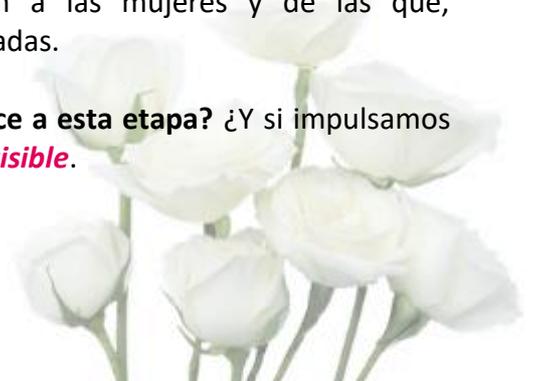
Apenas recién publicado su anterior trabajo, *Alimentación y salud femenina*, Marta León comenzó a soñar con este libro. Un libro que obedece a un claro propósito: **ayudar a desvincular el concepto de menopausia del de vejez.**

Los tiempos han cambiado y, debido al aumento de la esperanza de vida femenina —ahora, en España, por ejemplo, es de ochenta y siete años—, **la menopausia se merece tener un espacio diferente en la sociedad. Ya no se da en el ocaso de la vida, sino más bien en el ecuador**, en torno a los cincuenta años. Sin embargo, a pesar de ese cambio, seguimos asociando este término con el de vejez y **lo relegamos a la invisibilidad y al tabú.**

En muchos casos ni siquiera tiene un lugar en el imaginario colectivo, lo que nos envía un mensaje muy claro: **la menopausia es invisible y solo le atañe a quien la vive (y en el momento en el que se vive).** Hoy en día **este término sigue encontrando un contexto muy hostil para existir**, ya que, además de estar muy denostado y carecer de referentes, **viene acompañado de la desazón de la «pérdida de juventud».** No importa que no quieras tener hijos en este momento: saber que a partir de entonces tu fertilidad quedará disminuida puede dar cierta sensación de nostalgia, porque una cosa es no querer (seguimos siendo el sujeto activo de la oración) y otra muy distinta es no poder.

A pesar de que **solo en España, en este momento, más de 11 millones y medio de mujeres se encuentran atravesando este momento de transición hormonal**, la menopausia sigue siendo una gran desconocida. **Más allá de los signos que todas conocemos** y que empeoran nuestra vida (sofocos, disminución de la libido, aumento de peso...), **casi no sabemos nada de lo que esta fase vital nos aporta.** Hemos perdido completamente la «propiedad» de las palabras *climaterio* y *menopausia*; palabras que nos pertenecen a las mujeres y de las que, desgraciadamente, nos sentimos completamente desvinculadas.

**¿Y si las mujeres damos el espacio de reflexión que merece a esta etapa? ¿Y si impulsamos esta necesaria y urgente revolución? *La revolución de lo invisible.***



Este libro no solo es **un manual amplísimo que recoge toda la información necesaria para conocer o redescubrir este proceso**, sino que nos ayudará a **aprender a gestionarlo de forma saludable tanto física como emocionalmente incluso antes de que se establezca en nuestras vidas**. Con este fin, incluye **24 deliciosas recetas que nos aportarán los nutrientes necesarios para afrontar esta etapa** con la mejor de nuestras energías.

\*\*\*\*\*

## HABLAR CON PROPIEDAD: QUÉ ES LA MENOPAUSIA Y QUÉ EL CLIMATERIO

Aunque comúnmente hablamos de menopausia cuando nos referimos a los últimos años menstruales, realmente **la menopausia natural se define en ginecología como el último año de la menstruación**. Por este motivo, solo sabremos que hemos llegado a la menopausia una vez que hayamos pasado un año completo sin menstruar (es decir, en amenorrea). Sin embargo, lo que muchas mujeres desconocen es que **nuestras hormonas nos darán muchas pistas de que este momento va a llegar años antes de que el ciclo menstrual se detenga, y continuarán haciéndolo años después. A esta etapa no se la llama menopausia, sino climaterio, y es nuestra segunda pubertad.**



Se conoce como **climaterio el periodo de tiempo en el que se producen todas estas manifestaciones físicas y emocionales**. Esta etapa se compone de tres momentos importantes: **perimenopausia, menopausia y posmenopausia**. Es importante tener en cuenta que estas fases no llegan de un día para otro: al igual que nuestro cuerpo hizo todo un proceso de transición en la pubertad hacia la primera menstruación, con el climaterio estamos acercándonos a la última. De hecho, se estima que **comienza entre los cuarenta y los cuarenta y tres años y que puede durar hasta los sesenta y cinco años, aproximadamente.**

### ¿PUEDE UNA PRUEBA DECIRME SI YA SOY UNA MUJER CLIMATÉRICA?

**Absolutamente no. Ninguna prueba por sí sola puede decirnos que ya hemos entrado en esta etapa.** Piensa que un análisis de sangre nos ofrece la foto de un momento, no la realidad absoluta. Para hacer un buen diagnóstico de cualquier patología, desequilibrio hormonal o incluso etapa vital deben coincidir las pruebas analíticas, los reconocimientos físicos y la historia clínica, por lo que si recientemente te has hecho un análisis de sangre y, por ejemplo, tus niveles de FSH están elevados, o tu AMH es baja, pero tu experiencia menstrual no arroja cambios e incluso percibes la ovulación cada ciclo, no tiene por qué significar que tu menstruación va a desaparecer. Sí que habrá que contextualizar el porqué de esa alteración.

***El climaterio es transformador porque nos trae lecciones de altísimo valor. Para empezar, nos aporta la ruptura del personaje con el que nos hemos identificado siempre (la mujer bella, la mujer joven, la eterna aprendiz, la inocente, la Lolita...), y el vacío que deja este personaje cuando se desvanece nos conecta con una incertidumbre muy incómoda: «¿Y ahora quién soy?».***

A veces, ser conscientes de nuestro propio poder asusta, ya que supone destapar un velo que nos hace comenzar a ver las cosas de otra manera. Y, claro, actuar con coherencia bajo esta nueva verdad —que, una vez que la vemos, ya no podemos ignorar— no siempre es cómodo. Esta **nueva conciencia adquirida**, cuando va **acompañada de buenas dosis de autoestima**, tiene un alto impacto en el entorno que nos rodea, y en ocasiones hasta puede poner en riesgo el *statu quo* que mantiene las cosas como están. No es de extrañar que muchas mujeres en esta etapa de la vida cambiemos de trabajo, de pareja o incluso emprendamos aventuras que nunca antes nos atrevimos a llevar a cabo.

**Una entrada consciente en el climaterio pone en riesgo todo aquello que *no funciona* a nuestro alrededor**, sobre todo lo que sabemos que no va bien pero aun así lo dejamos estar. Esta etapa nos conecta con la **magnificencia del femenino adulto y la certeza —y también la seguridad—** que surge tras **abrazar nuestro propio poder**, que **ya no necesita seguir las reglas establecidas porque siente una autovaloración única**, fruto del tiempo, de la biología femenina y, por supuesto, de la experiencia.

## **EL AUTOCUIDADO: LA MEJOR ESTRATEGIA PARA NUESTRA SALUD**

- **La alimentación:** Debemos prestar atención a lo que entra en nuestro sistema a través del aparato digestivo, del respiratorio o de la piel.
- **El movimiento:** No es necesario ir al gimnasio a entrenar cada día, pero sí es importantísimo que nos movamos a diario. Por ej: caminar una hora.
- **La gestión del estrés:** Cada mujer se relaja con algo diferente; encuentra tu manera de lidiar con el estrés y agéndatela semanalmente.
- **El descanso:** Es la vía de entrada al cuerpo de la hormona llamada melatonina. Cuando el descanso nocturno es reparador podemos decir que esta hormona está haciendo su trabajo.
- **La hidratación:** Cuando el ciclo menstrual se detiene, los niveles de estrógenos disminuyen y comenzamos a observar que nuestras mucosas no están tan hidratadas como antes. Por este motivo, debemos poner el foco en la hidratación, tanto con la alimentación como aplicándola localmente en forma de pomada hidratante, lubricante o colirio.



## SOJA , CÁNCER DE MAMA... ¿VERDAD O FAKE?



La soja **no aumenta los niveles de estrógenos circulantes en el cuerpo ni afecta a los tejidos sensibles a los estrógenos**. Las mujeres con antecedentes de cáncer de mama que toman tamoxifeno y comen soja no tienen un mayor riesgo de recurrencia del cáncer de mama. **Los estudios más recientes no han mostrado que consumir soja como alimento —y dentro de una dieta equilibrada, acompañada de otros hábitos saludables— afecte al riesgo de desarrollar cáncer hormonodependiente o incluso que afecte a la supervivencia de**

**quienes ya lo han vivido**, por lo que si has tenido cáncer de mama y te gustan los alimentos como el tempeh o el miso puedes continuar consumiéndolos dentro de un estilo de vida saludable. Si eres una amante de la soja y estás recibiendo tratamiento para el cáncer de mama, comenta estos estudios con tu médico/a.

## LA MELATONINA, FUNDAMENTAL EN ESTA ETAPA

**Producirla de manera natural (descansar bien) es la mejor estrategia frente al climaterio:** oscuridad por la noche, disminución de la temperatura corporal y cena ligera y temprana. Algunos otros **consejos a tener en cuenta para conseguir un sueño reparador:**

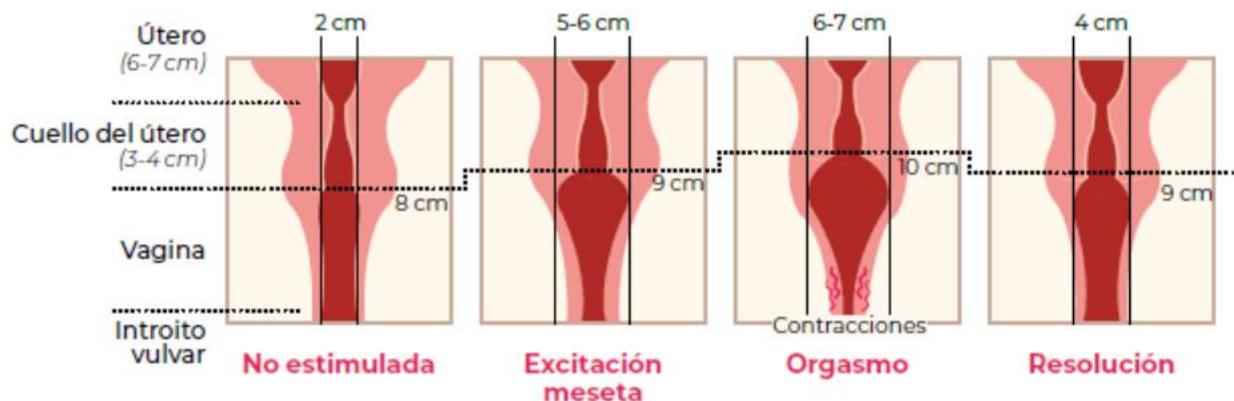
- No tomar **cafeína** a partir de las 14:00h
- Exponete a la **luz brillante durante el día**; sal al aire libre todo lo que puedas
- Asegúrate de que tu **habitación está oscura** por la noche
- Cambia las bombillas de luz blanca por otras de **luz amarilla**
- Mantén el **dormitorio fresco y bien ventilado**
- Evita el consumo de **alcohol** y de **azúcar** refinado antes de acostarte
- Come suficientes **grasas** y **proteínas** durante el día
- Incluye **huevos** en tu dieta de forma recurrente
- Cuida tu **microbiota intestinal**. El 90% de la serotonina de nuestro organismo (precursora de la melatonina) se sintetiza en el intestino
- Incorpora **magnesio** en tu dieta (hojas verdes, cereales integrales, suplementos...)



## EVITAR EL SEDENTARISMO VAGINAL. EL ORGASMO, EL MEJOR REMEDIO

Cuando se habla de **salud vaginal en el climaterio** aparece una expresión horrible: **atrofia vaginal**. Esta expresión nos recuerda que en el momento en que dejamos de poder gestar y parir nuestra vagina se atrofia. Y esto es cierto, pero es una verdad a medias. La pared vaginal es sensible a las fluctuaciones hormonales, eso es algo innegable. Pero a nuestra vagina le ocurre como a cualquier otra zona del cuerpo: cuando está activa, está más saludable. **¿Pero qué es una vagina sana y activa? Una vagina que se mueve.** Todas estamos de acuerdo en que los músculos, si no se usan, se atrofian. A los músculos les gusta el movimiento, los estiramientos, ¡los masajes! De hecho, tras un tiempo sin usarlos (por una convalecencia en la cama o por el hecho de haber llevado una escayola) se debilitan y necesitan rehabilitación. Ocurre igual con nuestra vagina.

El **orgasmo**, además de ser enormemente placentero, es la terapia más económica para mantener a nuestra vagina lejos del sedentarismo. Trabajar nuestro suelo pélvico con ejercicios pautados con una fisioterapeuta especializada es una idea estupenda, pero recuerda que la vagina no es un músculo, es más bien un conducto, y sus paredes son de musculatura lisa, como ocurre con el intestino o el estómago. Por lo tanto, al igual que ocurre con estos otros órganos, si ahora mismo queremos moverla conscientemente, no podremos. La vagina se mueve mediante contracciones involuntarias tras un estímulo. Durante el orgasmo la vagina es capaz de contraerse rítmicamente y de forma automática y, con ello, moviliza sangre a los tejidos, se hidrata y se revitaliza.



«El climaterio es, en definitiva, una experiencia de vida, no una enfermedad, ni mucho menos un trastorno, y como tal debe ser vivido. Para algunas mujeres esta experiencia podrá ir acompañada de molestias y alteraciones e incluso resultar confusa o abrumadora, ya que puede suponer un gran impacto en la vida o llegar sin avisar. Para otras, en cambio, puede ser una experiencia enormemente enriquecedora. No existe un enfoque único para este proceso, porque no todas somos iguales. El climaterio es único en cada mujer y, además, es dinámico».

## CREMA DE ZANAHORIA, LENTEJAS ROJAS Y JENGIBRE

### Ingredientes, para 4 px:

1 cebolla roja - 1 diente de ajo - 1 l de agua o de caldo de verduras - 500 g de zanahorias - 1 taza de lentejas rojas - 2 tomates medianos maduros - 1 cucharada pequeña de jengibre fresco, pelado y picado - 1 cucharadita de cúrcuma - 1 cucharadita de pimienta negra molida - 1 cucharada de aceite de oliva - Una pizca de sal.

**¡MANOS A LA OBRA!** Picamos toda la verdura y reservamos. En una olla mediana calentamos el aceite de oliva, agregamos la cebolla, el ajo y el jengibre y cocinamos hasta que la cebolla esté semitranslúcida. A continuación añadimos el agua o el caldo de verduras y llevamos a ebullición. Agregamos las lentejas, las zanahorias y los tomates y dejamos hervir a fuego lento hasta que las zanahorias estén blandas. Apagamos el fuego, añadimos las especias y corregimos de sal. Dejamos enfriar un poco, vertemos el contenido en la licuadora o en la batidora y mezclamos hasta que quede una textura cremosa.



## PORRIDGE DE AMARANTO CON ALBARICOQUE, MELOCOTÓN Y FRAMBUESAS



**Ingredientes (1 persona):**  $\frac{1}{3}$  de taza de amaranto - 2 albaricoques maduros - 1 melocotón mediano - Un puñado de frambuesas - Una ramita de canela (con un trozo es suficiente) -  $\frac{2}{3}$  de taza de la bebida vegetal que prefieras - 1 cucharada sopera de semillas de cáñamo.

**¡MANOS A LA OBRA!** La noche anterior remoja el amaranto en agua y a la mañana siguiente lo colamos y enjuagamos en un colador de malla fina, ya que es muy pequeño y si no lo hacemos así se nos escapará por el desagüe. Lo ponemos en una cazuela, junto con la bebida vegetal que prefiramos y la ramita de canela, y lo calentamos hasta que comience a hervir, removiendo de vez en cuando. Reducimos a fuego medio-bajo y cocinamos durante unos 15 minutos, sin dejar de remover. Si lo consideramos necesario podemos añadir más bebida vegetal a la cocción para corregir la textura. Servimos, retirando la ramita de canela, y añadimos los trozos de albaricoque y de melocotón, junto con las frambuesas y las semillas de cáñamo.

## **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

*Prólogo*

*Introducción*

### **CAPÍTULO 1**

**Transición hacia una nueva revolución hormonal invisible**

### **CAPÍTULO 2**

**Del desconcierto al empoderamiento**

### **CAPÍTULO 3**

**Evolución hormonal. Yo cambio, mi cuerpo cambia**

### **CAPÍTULO 4**

**El cuidado de la salud ósea**

### **CAPÍTULO 5**

**Abordar el climaterio**

### **CAPÍTULO 6**

**La microbiota: la acción de las bacterias**

*Y a partir de ahora, ¿qué?*

*Bibliografía*

*Agradecimientos*

*Notas*



## **LA AUTORA: MARTA LEÓN**

Marta León (Málaga, 1981). Ingeniera química especializada en alimentación y salud hormonal femenina. Estudió Medicina Naturista en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, Alimentación, Nutrición y Salud Pública en la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid y Psiconeuroinmunología en la Universidad de Barcelona. Escritora, bloguera y conferencista, es la creadora de @foodgreenmood, una comunidad de Instagram con miles de mujeres, centrada en la alimentación y la salud femenina. Desde hace más de diez años, acompaña a mujeres en su deseo de cuidar y mimar sus hormonas a través de la alimentación y los cambios en el estilo de vida. Es autora de “Alimentación y salud femenina” (Lunwerg. 2020)



**Para conocerla mejor:**  
**Web: [Martaleon.com](http://Martaleon.com)**

**Ficha Técnica**

**LA REVOLUCIÓN INVISIBLE**

**Marta León**

**Lunweg. 2022**

**17 x 21 cm. / 208 pp. / Rústica c/solapas**

**PVP c/IVA: 21,95 €**

**A la venta desde el 19 de octubre de 2022**



**MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:**

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 212 722 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

**CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES**

### Paté de boniato

60 minutos



#### INGREDIENTES

(4 personas)

1 boniato grande  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de pimientón dulce  
1 cucharadita de tahini  
50 zumo de ½ limón  
Aceite de oliva  
Sal

#### ¡MANOS A LA OBRA!

Comenzamos precalentando el horno a 200°C y mientras lavamos bien el boniato con agua. A continuación lo cortamos por la mitad en sentido horizontal (es decir, de una punta a la otra) y lo colocamos en una fuente de horno. Hornearnos el boniato con la piel hasta que esté blando (aproximadamente 45 minutos-1 hora). Dejamos enfriar y, cuando esté a temperatura ambiente, extraemos la pulpa con la ayuda de una cuchara o lo introducimos en un recipiente de batidora o en un robot de cocina. A continuación añadimos el resto de los ingredientes y trituramos. Cuando el paté haya adquirido una textura untuosa ya estará listo para comer.

Puedes untarlo en una tosta de pan de semillas o tomarlo con crudités (palitos de zanahoria, de pepino o trocitos de apio).

112

### Paté de shiitake

30-40 minutos

#### INGREDIENTES

(2 personas)

1 puerro (la parte blanca)  
50 g de setas shiitake deshidratadas (o 200 g si son frescas)  
Aceite de oliva  
Sal marina  
Oleogélico suave (opcional)

#### ¡MANOS A LA OBRA!

Ponemos las setas deshidratadas en un bol con agua templada y las dejamos 20 minutos para que se rehidraten. (Evidentemente, si las setas son frescas esta parte no es necesaria.) Mientras, pelamos y cortamos el puerro en trozos muy pequeños. Lo pochamos en una sartén con un poco de aceite y le añadimos la sal al gusto para que vaya deshidratándose y se convierta en la base de este paté. Cuando el puerro esté listo, añadimos las setas shiitake hidratadas previamente escurridas o frescas (según la opción escogida). Rehogamos hasta que quede tierno y rectificamos de sal y pimienta. Le podemos añadir un poco de oleogélico al final para darle un sabor mediterráneo al paté. Cuando esté listo, ponemos la mezcla en el vaso de la batidora y trituramos los ingredientes hasta formar un delicioso paté, repleto de sabor y con una textura suave. Servimos con unas rebanadas de pan y a disfrutar!



113

## CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES

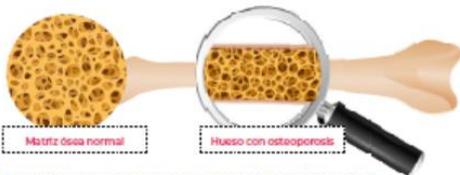


Todas las hormonas del cuerpo «construyen» o «destruyen» tanto músculos como huesos. Por ejemplo, los estrógenos y la testosterona son constructoras, mientras que el cortisol es una hormona de degradación. Si vives en un estado de estrés constante, es decir, con los niveles de cortisol elevados desde hace demasiado tiempo, estás contribuyendo al deterioro progresivo de músculos y huesos.

#### Osteoporosis

■ **DEFINICIÓN:** afección caracterizada por la reducción progresiva de la masa ósea que ocasiona cambios en la arquitectura del hueso. Puede llevar a la fragilidad ósea y a un aumento de las fracturas.

■ **AFECTA A LAS MUJERES DE MANERA DESPROPORCIONADA** y los riesgos asociados con ella aumentan a medida que envejecemos. Según las estadísticas, una de cada tres mujeres mayores de cincuenta años experimentará una fractura debido a la osteoporosis.



#### ■ ALGUNOS FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR OSTEOPOROSIS:

Postmenopausia	Falta de actividad física	Hipertiroidismo
Menopausia temprana	Tabaquismo	Raza caucásica o asiática
Amenorrea	Exceso de alcohol	Baja ingesta de calcio
Bajo peso corporal	Gelbajita	Exceso de café
Trastornos de la conducta alimentaria	Toma prolongada de algunos medicamentos	Déficit de vitamina D
		Homocisteína elevada

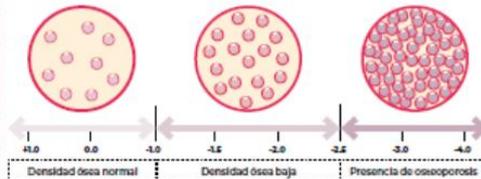
#### ■ ALGUNOS FACTORES PROTECTORES DE OSTEOPOROSIS:

Haber tenido ciclos menstruales regulares	Actividad física habitual
No haber nacido prematuramente	Buen nivel de vitamina D
Haber lactado más de seis meses siendo bebé	No haber fumado ni abusado de drogas
Haber dado el pecho más de seis meses	No haber abusado de bebidas con cafeína
Menopausia tardía	Dieta saludable
Buena salud intestinal	Buena hidratación

#### ■ SCREENING Y DIAGNÓSTICO

El método más común para diagnosticar la osteoporosis es medir la densidad ósea con una exploración DEXA o DXA (exploración de absorciometría de energía dual de rayos X, por sus siglas en inglés). Después de la exploración se pueden obtener los siguientes resultados:

- **Densidad ósea normal:** rango de puntuación T de -1,0 a 1,0.
- **Osteopenia o baja densidad ósea:** puntuación T de -1,1 a -2,4; es decir, que la pérdida de masa ósea ya ha comenzado. Es un buen recordatorio para comenzar a fortalecer los huesos de inmediato.
- **Osteoporosis:** puntuación T menor de -2,5. Es necesario abordar un programa que incluya medicación y cambios en el estilo de vida, acompañada por tu profesional sanitario de confianza.



#### ■ MICRONUTRIENTES IMPORTANTES PARA CUIDAR LA SALUD ÓSEA:

Calcio • Fósforo • Magnesio • Potasio • Vitamina K • Vitamina A • Vitamina C • Vitamina B6 • Folato • Vitamina B12

## Ensalada de arroz salvaje con setas maitake

1 hora aprox.

### INGREDIENTES (1 persona)

50 g de nueces troceadas  
1/2 cebolla levisa o cebollita  
100 g de setas maitake frescas  
100 g de arroz salvaje cocido y enfriado  
5 o 6 tomates cherry  
2 cucharadas de perejil fresco picado  
El zumo de 1/2 limón fresco  
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra  
Una pizca de sal marina  
Una pizca de pimienta negra molida  
Agua\*

\*Opcionalmente puede utilizarse también caldo de verduras para la cocción.

### (MANOS A LA OBRA!)

Antes de cocinarlo, lavamos el arroz salvaje en un colador y lo dejamos unos minutos en remojo, mientras ponemos a hervir agua o caldo de verduras. La proporción para cocer el arroz salvaje es de 1:3, es decir, una parte de arroz por tres de agua o caldo. Cuando llegue a ebullición añadimos el arroz y lo mantenemos a fuego medio durante 45-55 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Cuando el arroz esté listo, lo colamos y lo dejamos reposar hasta que esté a temperatura ambiente y luego lo reservamos en el frigorífico durante al menos ocho horas. Sabremos que está hecho porque habrá comenzado a abrirse y al probarlo el interior no estará duro.

Para preparar las setas maitake primero lavamos bien las setas y las trozamos, junto con la cebolla, los tomates cherry, el perejil fresco y las nueces, y reservamos. Agregamos aceite de oliva a la sartén y lo calentamos a fuego medio.

Agregamos primero la cebolla y dejamos que se dora, y a continuación añadimos las setas y cocinamos unos 5 minutos más a fuego medio. Cuando veamos que se han ablandado y han encogido pero aún tienen una mordida firme, reservamos.

En un bol añadimos el arroz salvaje, las nueces, las setas cocinadas, los tomates cherry y el perejil picado y aliñamos con un chorrito más de aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón, la sal y la pimienta y ya disfrutamos!

### NOTA

Este arroz absorbe el agua lentamente y tarda más en cocinarse que cualquier otro tipo de arroz (su tiempo de cocción medio es de 40-55 minutos), por lo que uno momento de hacerlo más rápidamente se cocinarlo en una olla de presión (en esta caso estará listo en 25-30 minutos aproximadamente).

Esta ensalada es estupenda para el cuidado de la salud ósea, ya que, además de contener fibra prebiótica, al incluir arroz salvaje cocido y enfriado es rica en calcio, vitamina K y vitamina D.



## Hummus de gulsantes

15-20 minutos



### INGREDIENTES (2 personas)

1 taza de gulsantes cocidos  
1 diente de ajo  
Un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra  
Una pizca de sal  
1 cucharadita pequeña de tahini  
1 cucharadita pequeña de comino en polvo  
El zumo de 1 limón

### (MANOS A LA OBRA!)

Introducimos los ingredientes en un recipiente para batir. En primer lugar los gulsantes, luego el ajo (al que le quitamos el germen para que no tenga un sabor tan intenso) y luego todos los demás y batimos hasta que quede una pasta uniforme de color verde. Comegimos con sal o con un poco más de aceite si es necesario. Servimos con palitos de zanahoria o tostadas finas y ya disfrutamos!