

MARTA VERGÉS

---

# CÓMETE EL TARRO

---

60 recetas *vegan-friendly*  
para darle marcha al día

Prólogo de Carla Zaplana

---

Fotografías: María Ángeles Torres



 Planeta

Cómete el tarro: 60 recetas vegan-friendly para darle marcha al día. Prólogo de Carla Zaplana. Fotografías: María Ángeles Torres, Marta Vergés  
(Spanish Edition)

# CÓMETE EL TARRO

---

**60 recetas *vegan-friendly*  
para darle marcha al día**

Cómete el tarro: 60 recetas vegan-friendly para darle marcha al día. Prólogo de Carla Zaplana. Fotografías: María Ángeles Torres, Marta Vergés  
(Spanish Edition)

Cómete el tarro: 60 recetas vegan-friendly para darle marcha al día. Prólogo de Carla Zaplana. Fotografías: María Ángeles Torres, Marta Vergés (Spanish Edition)

**MARTA VERGÉS**

---

# **CÓMETE EL TARRO**

---

**60 recetas *vegan-friendly*  
para darle marcha al día**

Prólogo de Carla Zaplana

---

Fotografías: María Ángeles Torres

 **Planeta**

Cómete el tarro: 60 recetas vegan-friendly para darle marcha al día. Prólogo de Carla Zaplana. Fotografías: María Ángeles Torres, Marta Vergés  
(Spanish Edition)



# SUMARIO

---

Prólogo

Introducción

COME CRUDO

TARROS VIVOS

RECETAS

---

Más libros en [www.DESCARGASMIX.com](http://www.DESCARGASMIX.com)

# Prólogo

Carla Zaplana

¿Cuántas veces hemos querido entender la alimentación? Que si calorías aquí, que si proteínas allá... Tanta información y todo tan confuso que uno acaba sin entender nada y más perdido que al empezar a buscar información.

En este libro, Marta Vergés te propone «comerte el tarro» con la alimentación, pero de otra forma, disfrutándola, saboreándola y, sobre todo, viviéndola en cada bocado. Nos lo pone fácil presentándonos recetas completas en cada uno de sus tarros. Recetas elaboradas con los alimentos más puros que nos aporta la Madre Tierra; alimentos directamente de la naturaleza al tarro, listos para comer y dejar que nos nutran. Alimentos bien combinados para agilizar las digestiones y sentirnos con energía durante todo el día.

Marta nos descubre ingredientes que enriquecen y completan nuestra nutrición. En sus preparaciones utiliza muchos superalimentos, alimentos altamente densos en micronutrientes. Y con su cocina colorista no hace más que cautivar todos nuestros sentidos para no dejar ni un bocado en el tarro; es más, para no dejar ni una gota de los magníficos aliños que nos propone... Ya nos veo a todos metiendo la lengua dentro del tarro, o metiendo la mano hasta el fondo para recoger las últimas gotas de salsa y acabar lamiéndonos la mano entera. Tenéis la imagen, ¿verdad?

Yo solo hago una advertencia, y es real, porque ya he pasado por ello. ¡Prometo que son irresistibles!

E irresistible es no contagiarse de la alegría y del espíritu de Marta. ¿O es que no habéis visto su sonrisa? Y lo siguiente parecería una declaración de amor a no ser porque somos familia, sobrina y tía, tía-sobrina... Y qué caray, dejadme que rectifique, esto es una declaración de amor de pies a cabeza porque el AMOR no tiene forma, color, sexo, edad ni condición. Y cuando el AMOR se mezcla con una misma pasión, y una misma visión de la vida..., aquí hay una ¡bomba explosiva!

Marta, deliciosa Marta... Una MUJER (en mayúsculas), aventurera, soñadora, creativa, que ha encontrado su razón en la cocina, una cocina viva, optimista y consciente. Una cocina que es arte cuidado hasta el último detalle y creada desde el corazón. Otra cosa no os podré decir, pero pocos son los platos y recetas que no llevan el ingrediente principal, el cariño, el que hace que no nos sienten bien todas las comidas... Marta no termina ninguna de sus recetas sin un toque de cariño. Y es que Marta ha recuperado el don de Filomena, su abuela, una alquimista en la cocina y curandera innata, y ¿qué abuela no pone ternura y paciencia en sus pucheros?

**Lo que Marta nos propone en estos tarros es realmente una alimentación revolucionaria. Se trata de una alimentación que se suma a querer cambiar el chip de la humanidad. Una alimentación ecológ-**

## **ica y que reivindica una clara soberanía alimentaria. Una alimentación sostenible y en armonía con el medio ambiente.**

Por muy natural y «recuperando las raíces» que parezca este tipo de recetas, lo que Marta nos propone en estos tarros es realmente una alimentación revolucionaria. Se trata de una alimentación que se suma a querer cambiar el chip de la humanidad. Una alimentación ecológica y que reivindica una clara soberanía alimentaria. Una alimentación sostenible y en armonía con el medio ambiente. Una alimentación basada en vegetales, libre de gluten, azúcares refinados e ingredientes de origen animal. Una alimentación cargada de antioxidantes, enzimas activas y micronutrientes que nos aportan la nutrición real, nos hacen sentir bien y nos brindan salud. Menos contar calorías, niveles de vitamina A, B, C...

Estamos hablando de una alimentación más intuitiva, más acorde con las necesidades que nos pide el cuerpo en cada momento. Así que dejados guiar por la intuición, por los sabores y colores, experimentad y vivid. Recuperad los alimentos básicos, comed limpio, dejad de «comeros el tarro» para comer EL TARRO.

Por esta obra y por mucho más, te felicito, Marta, y te deseo todo el éxito del mundo.

Y a ti, lector, te aconsejo que te lamas el bigote después de meter la nariz en el TARRO.



# Introducción

Adoro viajar. Desde muy niña, necesito moverme y desplazarme. Mi madre siempre me cuenta que empecé a caminar con ocho meses y que con un año ya saltaba de silla en silla. Mi carácter intrépido hizo que de muy pequeña quedara absolutamente cautivada por el personaje de Pipi Långstrump. Libre, viajera, aventurera, extrovertida..., ¡esa soy yo!

Antes de entrar en temas de nutrición, quiero contarte por qué me dedico a divulgar una alimentación saludable y cómo empezó la escuela Kalegría de Cocina, Nutrición y Vida junto a mis dos maravillosas compañeras de viaje, Cristina Calatayud y Kriska Gual. Dicen que toda piedra en el camino lleva un regalo escondido; pues bien, en mi caso tropecé con una roca. Con 20 años, caí en un trastorno alimentario que me acompañó durante ocho años de mi vida. En esa época trabajaba como modelo. Mientras la mayoría de mis amigas estudiaban en la universidad, yo me dedicaba a viajar por el mundo de pasarela en pasarela lidiando con los kilos, los centímetros y las calorías. En esa etapa aprendí mucho de la vida, de las diferentes culturas, de las personas y de mí misma. Pero llegó un momento en que tenía tanto miedo a los alimentos por lo que podían llegar a engordarme que empecé a desconectarme de la vida. Por suerte, una parte de mi cerebro, que era capaz de entrar en

razón, decidió estudiar dietética y nutrición para reconciliarse con la comida. Necesitaba entender la función de cada alimento en el organismo más allá de su aporte calórico. Sabía que solo conociéndolos mejor perdería mi miedo. Necesitaba abrir las ventanas y que entrara la luz, el amor y el conocimiento.

Lo que descubrí fue una pasión y un respeto absoluto por la comida y comprendí el cordón umbilical entre nutrición, salud, vida, raíces, tradiciones y emociones.

Gracias a este bache, busqué soluciones complementarias que me ayudaran a gestionar las emociones... Y así fue como di con la programación neurolingüística, que supuso un antes y un después sobre la lectura y explicación que me hacía de la realidad. ¿Sabías que, tal como leemos y nos explicamos el mundo, así se nos presenta? Cuando comprendí esta verdad empecé una nueva interpretación de los sucesos que aparecían en mi vida. Ahora cuando alguien me dice *Flower Power* siempre contesto: «¡Sí, así es..., y no sabes el curro que da!». Porque en una sociedad donde la lectura generalizada es negativa, derrotista y sensacionalista lo más revolucionario es mantener la alegría y un mensaje positivo. Es todo un desafío. No solo nos nutrimos de comida..., los pensamientos son muchísimo más poderosos a la hora de darnos o robarnos energía. Por eso, espero que, cuando leas este libro, el único tarro que te comas sea el de las recetas que te propongo.

Cuando viajé a los Estados Unidos para formarme en cocina *raw*, o lo que es lo mismo, cocina con alimentos vivos y crudos, hice una parada en el camino. Carla Zaplana, una luz en mi vida, me llevó a una montaña mágica situada en Sedona (Arizona). Allí, en ese punto donde la energía de la naturaleza se elevaba brutalmente ante mis ojos, decidí que era un buen lugar para sentarme y meditar. Sabía que al volver a casa iba a empezar ese proyecto relacionado con

los alimentos que llevaba en el corazón. Después de más de veinte años en el mundo laboral trabajando solo por dinero, quería emprender un proyecto con valores más nutritivos que únicamente los monetarios. Necesitaba conectar mi proyecto con una misión de vida. Así que al empezar a meditar me pregunté: «¿Para qué? ¿Para qué voy a hacer esto? ¿Qué puedo aportar al mundo con este proyecto?». Esperaba una respuesta de mi inconsciente o del universo. La respuesta me vino en forma de imagen. En pocos minutos se me apareció la visión de una brisa suave, alegre y cálida que iba recorriendo primero praderas y después calles en una búsqueda frenética de algo que parecía saber muy bien dónde estaba. Empecé a seguirla con curiosidad. De repente, se coló por un edificio hasta llegar a una cocina donde había una persona de pie (no podía distinguir si era hombre o mujer); a su lado, en la encimera, había un libro de recetas cerrado. La brisa juguetona se metió en el libro e inesperadamente... ¡boom!, se transformó en una explosión de mariposas, colores, flores, estrellas que abrían el libro y revoloteaban por las páginas. Fue entonces, en medio de ese festival, cuando apareció la palabra ALEGRÍA. Marta, has venido a este mundo a compartir tu alegría. ¡Wow! Para mi sorpresa, en ese momento me di cuenta de que la nutrición era un canal o un vehículo de un propósito mucho mayor: transmitir alegría. Alegría a través de la salud, a través de la cocina, de los sabores, de los olores, de las palabras. Yo, que perdí un día la alegría y comencé un camino para recuperarla, tenía la misión de compartir mi experiencia con el mundo para ofrecerla a quien le pudiera servir. Ya solo quedaba encontrar el nombre del proyecto que encajara como un guante... Fue gracias a una persona muy especial que se cruzó en mi camino y que, en un divertido juego de *brainstorming* y llevado por su sangre andaluza, de repente me dijo «¡Kalegría!... ¡Kalegría, mi niña!», y así fue, ¡wow!, un nombre que refleja a la perfección, por un lado, el tipo de

alimentación que practico (representada por la col kale) junto con la misión de transmitir alegría.

Cuando siento la alegría siempre me viene el recuerdo de mi abuela del pueblo.

ABUELA: Martona (*así me llamaba mi abuela*), te explicaré historias de cuando tu padre era pequeño si me ayudas a desvainar los guisantes.

MARTA: Pues entonces dame una tonelada —le contestaba embriagada por una sinfonía de olores que venían de sus fogones. Tenía tal curiosidad por las vidas desconocidas de mis familiares que siempre hacía cualquier cosa que me pedía para que me premiara con información secreta. Así es como aprendí las primeras nociones básicas para preparar y cocinar los alimentos y cómo se formó un vínculo mágico entre la cocina y mi corazón.

ABUELA: ¡Verás!, tu padre, igual que tú, venís de una familia muy conectada a la tierra... Siempre hemos trabajado en el campo, él nos ha dado siempre todo lo que necesitamos... Con él nos hemos alimentado... La carne, hija, casi ni la veíamos. Yo nunca fui a la escuela, todo lo que sé me lo ha enseñado la vida y la naturaleza.

MARTA: ¡No pares! ¡Sigue, sigue!

En ese momento mi boca se abría, mis ojos se entornaban y ese delicioso aroma del chup-chup de las cocciones me entraba en vena llevándome a un auténtico estado de éxtasis. A mí, mi abuela me parecía la mujer más sabia y auténtica del mundo. Era toda una institución en el pueblo, una verdadera alquimista de las plantas. Siempre teníamos la visita de algún vecino que, con la excusa de preguntar por un remedio natural o por si una seta era comestible o no, aprovechaba de paso para preguntar por algún chisme,