

La cocina que suena

ELIZABETH REYES Y JULIÁN BLANCO

¡Aprovéchalo!

Cocina consciente, deliciosa
y sin desperdicio



Contenido



Introducción

11

CAPÍTULO 1

Raíces ancestrales: honrando la sabiduría del “no desperdicio”

17

Pan de banano maduro 20

Pesto con tallo de brócoli 23

Mermelada de cáscaras de limón 25



Caldo con recortes de verduras 26

Caldo de huesos de pollo 28

Vinagre de residuos de manzana 29

Vinagre de restos de fresa 30

Encurtidos de vegetales (zanahoria, pepinillos, repollo) 32

CAPÍTULO 2

El poder de transformar: una segunda oportunidad para todo

35

Mousse de chocolate con *aquafaba* de garbanzo 39

Pimienta de papaya 41

Sal de champiñones 42

Chutney de cáscaras de banano 43

Sándwich de tocineta de piel de banano 44



Cáscara de naranja achocolatada 47

Crema de brócoli con crocante
de parmesano 49

Leche de almendras natural sin desperdicio 50

Waffles de arroz trasnochado 53

CAPÍTULO 3

La cultura del descarte: reparar y restaurar en la vida y en la cocina

55



Chips de piel de papa	
y chips de piel de zanahoria	59
Sal de romero y sal de vino tinto	60
Ensalada de arroz <i>crispy</i>	62
Pesto de hojas de apio	65
Bolitas de atún con arroz trasnochado	66
Brócoli <i>crackers</i> con aderezo cremoso	69
Salsa de tomates muy maduros	70
Torta con recortes de pan	73
Tortilla española con sobras de papa	75
Trufas de café con borra	76

CAPÍTULO 4

El fluir consciente: aprovechar cada instante y cada ingrediente

79



Mango sin desperdicio	82
Infusión de cáscara de mango	83
Pudín de mango y chía	83
Sirope de mango (endulzante casero)	83
Latte de remolacha	84
Té helado de cáscaras de piña	86
Agua de cáscaras de pepino y limón	88
Té de cáscara de cítricos y jengibre	90
Mantequilla con hierbas	91
Aceite infundado con hierbas aromáticas	92
Infusión de pepa de aguacate	94
Mermelada de frutos rojos	97

CAPÍTULO 5

Viviendo una cocina reflexiva: el *hobby* que transforma

99

Polvo de piel de tomate	102
Sal de ajo y cebolla	103
Aceite y polvo de piel de naranja	106
Apio sin desperdicio	109
Cultivo de apio en casa	109
Tallos de apio listos para usar	109
Sal de apio	109
Germinados de lenteja y chía	110
Crema de zapallo	113
Brócoli fries	114
Tzatziki	116
Chutney de piña	118



CAPÍTULO 6

Guía de conservación de los alimentos

121





Introducción

Todos hemos sentido esas cosquillas en el estómago cuando algo nuevo llega a nuestras manos: su aroma, la emoción de retirar el empaque y la ilusión de creer que aquello saciará esa necesidad que creíamos tener cuando lo compramos. Pero, con frecuencia, descubrimos que la magia dura poco y ese objeto termina en el cajón del olvido. Una vez más.

El consumismo no es más que el síntoma de una sociedad hiperproductiva, tan llena de recursos a su alcance que ha aprendido a desechar cualquier cosa que parezca “dañada” para darle paso, sin pensar, a la emoción de “lo nuevo”. Las cocinas no escapan a esta lógica. Allí también se bota lo que aparenta no servir, aquello que nos enseñaron desde pequeños a no usar. La sobreproducción, la falta de cadenas óptimas de abastecimiento y la desinformación sobre cómo conservar y aprovechar los alimentos hacen que casi la mitad de las frutas y verduras termine en la basura y que un tercio de la comida en general se desperdicie (UN World Food Programme, *Food Waste: 13 Facts You Need to Know*, 2023).

En este contexto, se hace cada vez más necesario asumir la huella ambiental negativa que, por generaciones, los humanos hemos ido dejando. No para despertar una culpa paralizante, sino para encender un optimismo activo y eficaz que nos invite a cuestionar incluso nuestras creencias más arraigadas. Y aunque parezca contradictorio, parte del camino implica volver al pasado: recordar que nuestros ancestros, en medio de la necesidad, aprovechaban cada alimento con una creatividad admirable, al tiempo que se alimentaban de forma nutritiva y, sin saberlo, sostenible.

El propósito superior de este libro

Desde el inicio supimos que este no sería un libro de cocina más, con capítulos tradicionales y las instrucciones de siempre. ¿Por qué? Porque la brújula que nos guía apunta hacia un propósito mayor: transformar el corazón de quien nos lee. Más allá del “no desperdiciar alimentos”, este libro habla de Amor —con mayúscula—. Porque quien ama se cuida, quien ama cuida a los suyos, quien ama cuida el planeta y entrega la vida en ello. Este libro es, en realidad, nuestro corazón hecho letras, recetas, historias y vida.

Por eso te pedimos que no lo leas como un recetario tradicional. No saltes de página en página buscando lo que se ajuste al momento. Léelo primero de corrido: explora sus ideas, siente sus emociones, déjate sorprender por el uso de lo que creías inservible, escucha cada reflexión como si estuviéramos allí, a tu lado. Y después, cuando ya haya cumplido su tarea en ti, entonces vuelve a él siguiendo el llamado de tu corazón para vivir una cocina más sostenible y humana.

La filosofía del desaprender

Queremos explicarlo desde nuestra historia. Cuando nos conocimos, en 2020 y en plena pandemia, cada uno tenía su vida aparentemente “resuelta” —si es que eso existe—. Eli trabajaba en una exitosa compañía de alimentos, a la que entró pocos años después de haberse graduado de Química pura, y estaba casada desde hacía un par de años. Juli llevaba siete años en un seminario, listo para ordenarse sacerdote; estaba finalizando su carrera de Teología y con una proyección fuerte dentro de su comunidad religiosa.

Ambos librábamos una batalla interna: aquello que parecía “éxito” se sentía como una camisa de fuerza. Y aunque nos resistíamos —porque “quién en su sano juicio abandonaría un proyecto de vida ya construido”—, finalmente decidimos dar un paso al costado y reconfigurar nuestras vidas por completo. En ese camino, la amistad que nos unía se hizo más fuerte y, con el tiempo, dio lugar a un amor profundo que terminó uniendo nuestros caminos. ¿Qué pasó entonces?

Comenzó el camino del desaprender. Todo aquello que conocíamos y dábamos por seguro —amistades, trabajo, proyectos de vida— tuvo que replantearse. Implicaba no dar nada por sentado y

abrirnos a las posibilidades inmensas de la vida misma. “¿Dios aprueba nuestra unión? ¿Quién es Dios para nosotros? ¿Se puede empezar de cero después de los 30? Quienes nos criticaron, ¿fueron realmente amigos? ¿Qué es ser amigo? ¿Podemos emprender?”. Al final, un sinfín de preguntas nos llevaron a soltar lo aprendido y dejarnos transformar.

Meses después creamos el perfil de Instagram La Cocina que Suena, en el que comenzamos a subir recetas, y años después nuestra agencia de *marketing* gastronómico, La Cocina que Vende. Ambas experiencias nos regalaron una lección invaluable: adoptar como brújula la filosofía del desaprender no solo nos sostiene en tiempos difíciles, sino que también nos enseña a caminar con humildad, sabiendo que el mundo avanza más rápido de lo que somos capaces de interiorizar, que aún hay tanto por conocer y que, muchas veces, nuestra ignorancia hiere a otros y al planeta. Queremos de todo corazón que este libro sea tu excusa para abrazar esa filosofía y traerla a tu cocina.

El rol de la cocina como *hobby* transformador

Tener un *hobby* nos salvó la vida. Justo antes del nacimiento de La Cocina que Suena, ambos habíamos sido diagnosticados con ansiedad; incluso pasamos por terapia y medicación psiquiátrica. Aunque el apoyo mutuo era esencial, estábamos en un momento crítico y necesitábamos algo más para salir a flote.

Entonces, la cena al final de cada día se convirtió en un ritual. Vivíamos en un barrio popular en Bogotá, con acceso a un mercado local lleno de vida. Primero imaginábamos lo que queríamos preparar, lanzábamos ideas y, cuando lo teníamos claro, salíamos a comprar. Al llegar a casa, el mundo desaparecía: los problemas, la ansiedad, la sombra de la depresión... todo se desvanecía. Éramos nosotros y la cocina, fundidos en un instante de paz que transformaba nuestra existencia.

Para completar el ritual, Eli subía una foto de los ingredientes a sus historias de Instagram. Los mensajes no tardaban en llegar. Uno en particular —de su hermana— lo cambió todo: “Deberías crear una página de recetas”. Así nació este *hobby* que, en nuestro momento más difícil, se convirtió en refugio, y luego transformó nuestra vida de un modo que jamás imaginamos. De allí surgió La Cocina que Suena, inspirada en el sonido que queríamos que tuvieran los alimentos,

resonando con la tendencia del ASMR (sigla que viene de Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma).

Dos meses después, con una comunidad naciente, sentimos un impulso profundo en el corazón: queríamos compartir un mensaje de paz, de aliento y esperanza. Y así, al incluir reflexiones en cada receta, nació lo que hoy llamamos “cocina reflexiva”. Con este enfoque comenzamos a crecer exponencialmente, lo que nos demostró que el mundo está necesitado de un espacio para descansar de tanto ruido, mediado por algo tan noble y humano como la cocina. Para nosotros fue un *hobby* transformador, esperamos que para ti, querido lector, también lo sea.

Un viaje que se cocina paso a paso

Estructuramos este libro como un viaje, no como un manual. Creamos cada capítulo para acompañarte paso a paso, y que las recetas no sean solo instrucciones, sino también puertas que se abren hacia nuevas maneras de mirar tu cocina, tu relación con los alimentos y, en el fondo, contigo mismo. En el primer capítulo volverás a las raíces ancestrales: a esa época en la que el desperdicio era impensable. Las recetas allí contenidas te conectan con la sabiduría de quienes, con creatividad y respeto, encontraban propósito en cada parte del alimento.

El segundo capítulo te invita a descubrir el poder de la transformación. Aquí, las preparaciones nacen de aquello que solemos llamar “desperdicio”, para recordarnos que casi todo puede reinventarse si lo miramos con atención y apertura. En el tercer capítulo nos adentramos en la cultura del descarte que atraviesa nuestro tiempo. Las recetas funcionan como actos simbólicos de restauración: ingredientes que parecían llegar a su final reciben una segunda oportunidad, tal como muchas veces la necesitamos nosotros.

El cuarto capítulo es una invitación a parar, respirar y volver al presente. Las recetas que lo conforman fueron pensadas para que practiques la lentitud, la contemplación y el fluir consciente, para que la cocina se convierta en un espacio de paz en medio del ruido cotidiano. En el quinto capítulo encontrarás el corazón de nuestra cocina reflexiva. Cada receta es una meditación sencilla, una práctica concreta que te recuerda que el aprovechamiento también trans-

forma la manera en que nos relacionamos con nuestras emociones, nuestros vínculos y nuestro propósito.

Finalmente, al cierre del libro encontrarás una guía de conservación de los alimentos que creamos para acompañarte más allá de las recetas. Allí te compartimos herramientas prácticas para prolongar la vida de tus ingredientes, reducir aún más el desperdicio y cultivar hábitos que cuiden tu hogar y el planeta.

Escribimos este libro con la intención de acompañarte, no de instruirte. Por eso, te invitamos a seguir leyendo con el corazón abierto, dispuesto a sorprenderte, a desaprender y a reconciliarte con los alimentos. Ojalá lo que descubras aquí no solo te nutra, sino que también despierte algo en tu interior. Ojalá, al pasar la página, sientas que no entras a un libro, sino a una cocina que suena, que abraza y que transforma. Bienvenido, lo mejor está por venir.