



RECETARIO

del profesor

Capo

El impulsor de la cocina vegetariana

Odina Capo, Sonia Capo, Patricia Serrano y Sergi Freixes



PRÓLOGO

Doctor Miquel Pros

LAROUSSE

★ **Dirección editorial**
JORDI INDURÁIN PONS

★ **Redacción de textos**
PATRICIA SERRANO
SERGI FREIXES

★ **Concepto gráfico**
ESTUDI FREIXES

★ **Revisión de contenidos**
ANGELS CASANOVAS

★ **Créditos fotográficos**
JOSEP AZNAR
(páginas: 102, 103 y 104)

ELI PLA

(páginas: 109, 111, 113, 115, 117, 119, 121, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 133, 135, 137, 138, 139, 141, 143, 145, 147, 149, 153, 155, 159, 161, 163, 165, 167, 186, 187, 189, 191, 193, 195 y 199)

JUDIT FREIXES

(páginas: 151, 156, 157, 171, 173, 175, 177, 179, 181, 183, 185, 201, 203 y 205)

© 2016 **LAROUSSE EDITORIAL, S. L.**

Mallorca 45, 2ª planta
08029 Barcelona
teléfono: 93 241 35 05
www.larousse.es
larousse@larousse.es
@larousse_ESP

1.ª edición: 2016

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Este libro recoge una selección de los consejos y de las recetas que proponía el profesor Nicolás Capó en sus obras, así como los de su familia y colaboradores. Habiendo sido considerados todos ellos beneficiosos para determinadas situaciones, el contenido no pretende sustituir ni reemplazar el diagnóstico de un facultativo del ámbito de la salud y la nutrición que determinará qué puede ser más adecuado para cada caso concreto. La editorial declina toda responsabilidad que una interpretación indebida pudiere ocasionar.

ISBN: 978-84-16641-05-5
Depósito legal: B-5901-2016
1E11



Papá, mamá, os dedico este libro a los dos por vuestra labor titánica y porque, en contra de todas las adversidades, seguisteis adelante siempre, sin ánimo de lucro y con ese afán pacificador hacia los seres humanos.



Y tú, mamá, con tus recetas curativas y artísticas, junto al carisma pacifista del papá, hicisteis un buen equipo, el mejor, el más acertado y adecuado de la época. Por amor pusiste todo tu talento artístico al servicio del naturismo y del apostolado de tu esposo, el profesor Nicolás Capo.



Gracias por todo lo que aprendí y que aún aprendo. No podía haber tenido mejores padres.



Dedico también esta obra a mis hijas, y a los nietos y nietas del profesor, con quienes estoy convencida de que habría estado encantado de compartir su filosofía.

ODINA CAPO



“Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.”

MIGUEL DE CERVANTES*

*El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha, segunda parte, capítulo XLIII “De los consejos segundos que dio don Quijote a Sancho Panza”.



Miquel Pros

Doctor en Medicina Natural

A causa de unos problemas de salud el joven Nicolás Capo abrazó el naturismo en plena adolescencia y lo hizo con tanto entusiasmo que lo convirtió en el proyecto de su vida. Era un hombre hecho a sí mismo y, una vez trazada la línea, permaneció fiel a esta filosofía vital el resto de su vida: culto al sol, vida sana al aire libre, dieta ligera y saludable y una particular visión del vegetarianismo, la denominada trofología.

Entre sus tratamientos preferidos siempre estuvieron el limón, el ajo y la cebolla, maravillosos frutos de la huerta mediterránea cuyas propiedades medicinales quasi milagrosas recogió en su famoso ensayo *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla* y en otras muchas de sus obras.

Personaje de una curiosidad inagotable, intuitivo y visionario, Nicolás Capo fue un hombre de pocas palabras pero de una poderosa presencia que inspiraba una confianza sin fisuras a sus pacientes. Es esta una virtud inherente a los grandes médicos de la historia, un don que, como afirma el Dr. Axel Munthe en *La historia de San Michele*, se tiene o no se tiene... Si tu paciente confía en ti, la mitad de la curación está asegurada, porque esa confianza contribuye a activar a toda máquina su *vis medicatrix naturae*, su propia fuerza curativa natural. Sin ser médico titulado, Capo inspiraba esa confianza a sus pacientes y por esto y por sus conocimientos curaba.

Recuerdo las largas colas y horas de espera de las personas que acudían a él en busca de una curación que la medicina oficial no les había dado y cómo el profesor, después de la visita, dictaba a su secretario Juan Gómez, el nuevo "plan de vida" que les proponía para recobrar la salud. Juan se había curado de un más que probable cáncer de lengua gracias al profesor y, en agradecimiento, se convirtió en su devoto ayudante, hasta el punto de pasear por Barcelona vestido de hombre-anuncio con unas tablas adosadas a su cuerpo

en las que anunciaba las bondades del limón, el ajo y la cebolla y ofreciendo a los transeúntes octavillas sobre la vida del maestro o sobre sus enseñanzas. Un farmacéutico del barrio barcelonés de la Bonanova todavía recuerda cómo Juan se mezclaba entre los clientes de su establecimiento para denunciar los peligros de la medicación química que allí se expedía. Pues bien, casi un siglo después, la ciencia ha dado la razón al profesor Capo: hoy sabemos que un porcentaje significativo de los fallecimientos en el llamado "primer mundo" se deben a los efectos secundarios de los millones de medicamentos que se consumen cada año.

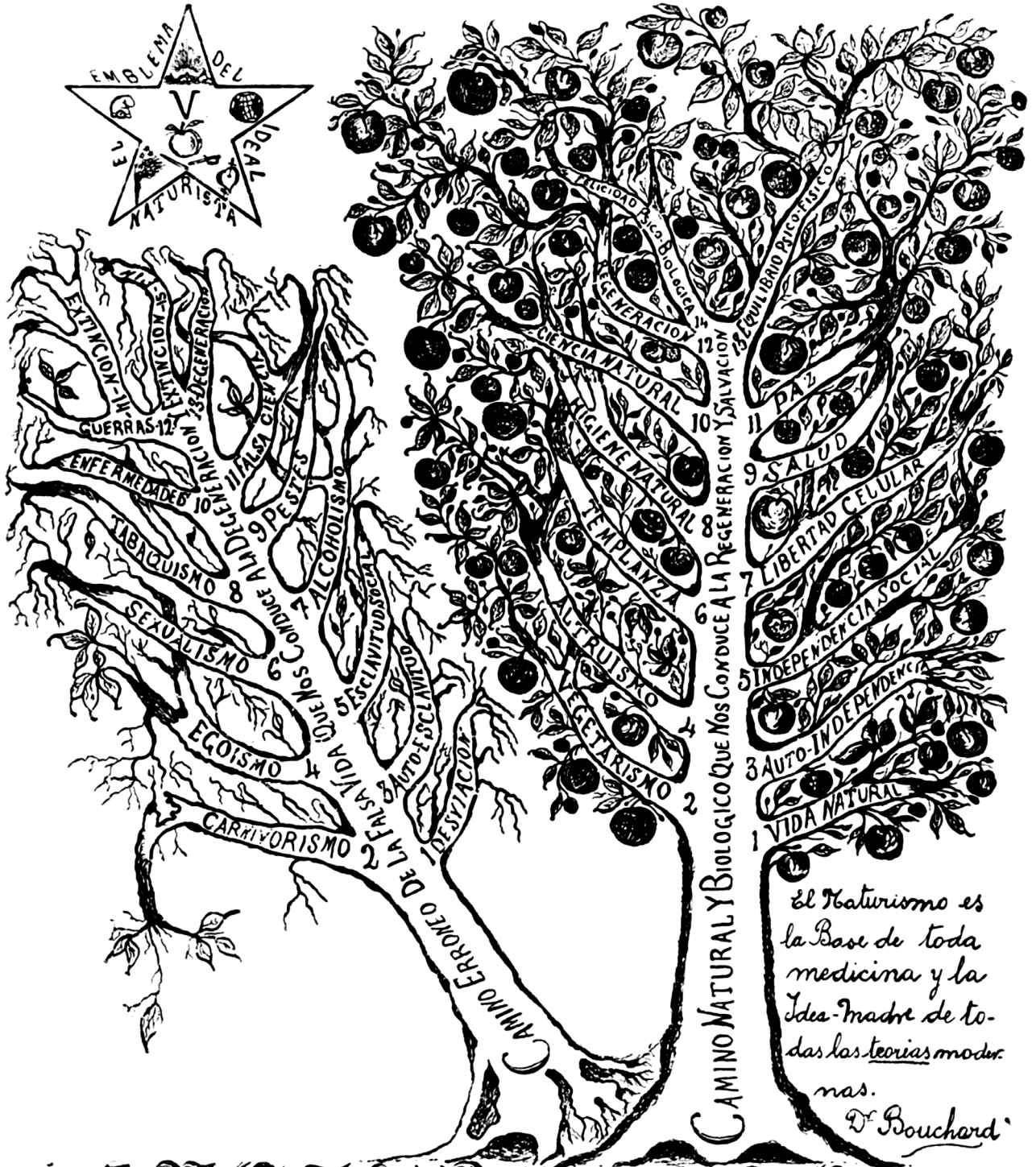
Entre sus muchos pacientes estuvo también mi padre que, aquejado de una arterioesclerosis severa, a sus 50 años de edad había sido desahuciado por los médicos obligándole a permanecer en cama. Un familiar, seguidor del profesor Capo, vino a visitarle un día y al verlo en ese estado, con gran sorpresa para nosotros, lo convenció: mi padre se deshizo de un manotazo de todos los medicamentos que había sobre su mesita de noche e inició el camino del naturismo y la trofología. A partir de aquel día mi padre siguió los consejos del profesor Capo y se recuperó llegando a vivir, con salud y una cabeza muy clara, hasta la edad de 88 años. Este hecho marcó a nuestra familia hasta el punto de que mi hermano Ramón y yo decidimos estudiar medicina (él ginecología y homeopatía, y yo, medicina natural) buscando una explicación a lo que había sucedido.

El profesor Capo fue el mentor de muchos médicos y profesionales de la salud y desde su particular "cátedra de trofología" ayudó a millares de personas a recuperar la salud, cuestionando sin acritud pero sin complejos los criterios médicos y protocolos establecidos en la época y "desencorsetando" las mentes de muchos galenos.

Hoy la herencia del profesor Capo sigue viva a través de su hija Odina y de sus nietas Odina Martí y Sonia Capo que, desde el restaurante L'Hortet de Barcelona que regentan, hacen las delicias de todos. Confío en que la ciudad de Barcelona, la ciudad de la que se enamoró y en la que finalmente se instaló después de sus viajes por Europa, algún día sabrá dedicar al profesor Capo el reconocimiento que merece.

Gracias, profesor, por sus inestimables enseñanzas.

CAMINO DEL BIEN Y DEL MAL



CAMINO ERRONEO DE LA FALSADA QUE NOS CONDUCE A LA REGENERACION Y SALVACION

CAMINO NATURAL Y BIOLOGICO QUE NOS CONDUCE A LA REGENERACION Y SALVACION

- 1 VIDA NATURAL
- 2 ECONOMIA
- 3 AUTO-INDEPENDENCIA
- 4 EGOISMO
- 5 INDEPENDENCIA SOCIAL
- 6 SEXUALISMO
- 7 LIBERTAD CELULAR
- 8 ONISMIASMO
- 9 SALUD
- 10 HIGIENE NATURAL
- 11 PAZ
- 12 EXTINCION DE GUERRAS

El Naturismo es la Base de toda medicina y la Idea-Madre de todas las teorías modernas.

D^r Bouchard

▷ NATURALEZA ◁

★ Índice

El profesor Nicolás Capo 14

El ‘apóstol’ del naturismo.....16

- ★ Nicolás y Ramona 21
- ★ Capo y los libros 24
- ★ El naturismo o la imitación de la naturaleza..... 34
- ★ La trofología o la combinación de los alimentos 42
- ★ Combinaciones y remedios básicos..... 44
- ★ El nudismo *purificador*..... 48
- ★ La guerra que todo lo partió..... 55
- ★ La expulsión a Francia 60
- ★ Una lucha hasta el final..... 64

Las recetas de Ramona..... 66

La cocinera vegetariana,
científica y racional68

- ★ Desayunos..... 72
- ★ Desayunos variados a base de fruta 74
- ★ Comida del mediodía a base de fruta 76
- ★ Mediodía..... 78
- ★ Berenjenas rellenas a la Barta..... 82
- ★ Paella vegetariana 84
- ★ Alcachofas rellenas..... 88
- ★ Rehogado de patatas y judías verdes..... 90
- ★ Judías tiernas con tomate..... 91
- ★ Sopa de arroz 92
- ★ Arroz a la campesina 93
- ★ Champiñones al ajillo..... 94
- ★ Salsa mayonesa o mahonesa 95
- ★ Ensalada de patatas 96
- ★ Sopa de patatas con apio 97
- ★ Guiso del tiempo 98
- ★ Budín de boniatos 99
- ★ Espuma de melón..... 100
- ★ Cura de melón 101

Las recetas de l'Hortet..... 102

L'Hortet, el restaurante vegetariano de los Capo104

Zumos.....106

- ★ Boom Boom.....108
El limón
- ★ Anímate.....110
El limón
- ★ Happy.....112
La naranja
- ★ Remi.....114
La naranja
- ★ Antirresaca116
El melocotón
- ★ Detox.....118
El melocotón
- ★ Tutti.....120
Las cerezas
- ★ Antibiótico122
La zanahoria

Ensaladas y entrantes124

- ★ Endivias con crema de naranja,
anacardos y granada126
La lechuga
- ★ Carpaccio de calabacín y remolacha
con vinagreta de mostaza y agave.....128
La lechuga
- ★ Mézclum de chips de boniato y pipas.....130
La escarola
- ★ Ensalada tibia de verduritas con pesto rojo.....132
La judías
- ★ Ensalada de espinacas con polenta
a las hierbas, olivada y pimiento134
El espárrago
- ★ Hummus con crudités.....136
El apio

★ Índice

Sopas y cremas.....138

- ★ Crema de avena y puerros.....140
El ajo
- ★ Crema de pera al jengibre con pesto de rúcula.....142
El ajo
- ★ Puré de patatas con tubérculos al horno.....144
El ajo
- ★ Sopa juliana de azukis.....146
El pimiento
- ★ Crema de calabaza y miso con alga nori crujiente.....148
La berenjena
- ★ Tomates rellenos con crema de anacardos.....150
El tomate
- ★ Gazpacho de L'Hortet.....152
El tomate
- ★ Sopa de lentejas rojas con leche de coco.....154
La albahaca

Platos principales.....156

- ★ Lasaña de espinacas.....158
La patata
- ★ Cuscús con verduras.....160
La patata
- ★ Paella vegetariana.....162
La cebolla
- ★ Tofu marinado con alcachofa rebozada y romesco.....164
La cebolla
- ★ Musaka de L'Hortet.....166
La cebolla
- ★ Seitán con patatas y salsa de aguacate.....168
El pan
- ★ Cremoso de boniato con tallarines de calabacín y tempeh marinado.....170
La achicoria
- ★ Arroz negro con verduras al vapor y cremoso de sésamo y dátil.....172
La col
- ★ Quiche de espinacas, zanahoria y queso feta con puré de lentejas.....174
La borraja
- ★ Coca de L'Hortet.....176
Las uvas
- ★ Quinoa con brocheta de verduras y tofu con salsa de coco al curry178
Las uvas

★ Burger de garbanzos y amaranto con wok de hortalizas.....	180
<i>Las uvas</i>	
★ Migas campesinas	182
<i>La banana</i>	
★ Fideuá con setas.....	184
<i>La banana</i>	

Postres.....186

★ Crumble de L'Hortet	188
<i>Las fresas</i>	
★ Brownie de chocolate	190
<i>Las fresas</i>	
★ Crema de algarrobas con crujiente de semillas.....	192
<i>El melón</i>	
★ Flan de cacao con coulis de yogur y frutos rojos	194
<i>El melón</i>	
★ Tarta de anacardos, dátiles y pera	196
<i>La miel</i>	
★ Milhojas de manzana y almendras.....	198
<i>La miel</i>	
★ Tiramisú clásico	200
<i>La granada</i>	
★ Crema catalana.....	202
<i>La manzana</i>	
★ Tarta de zanahoria, coco y dátiles.....	204
<i>La calabaza</i>	

Las dietas de Odina Capo 206

Dietas para las enfermedades más comunes.....208

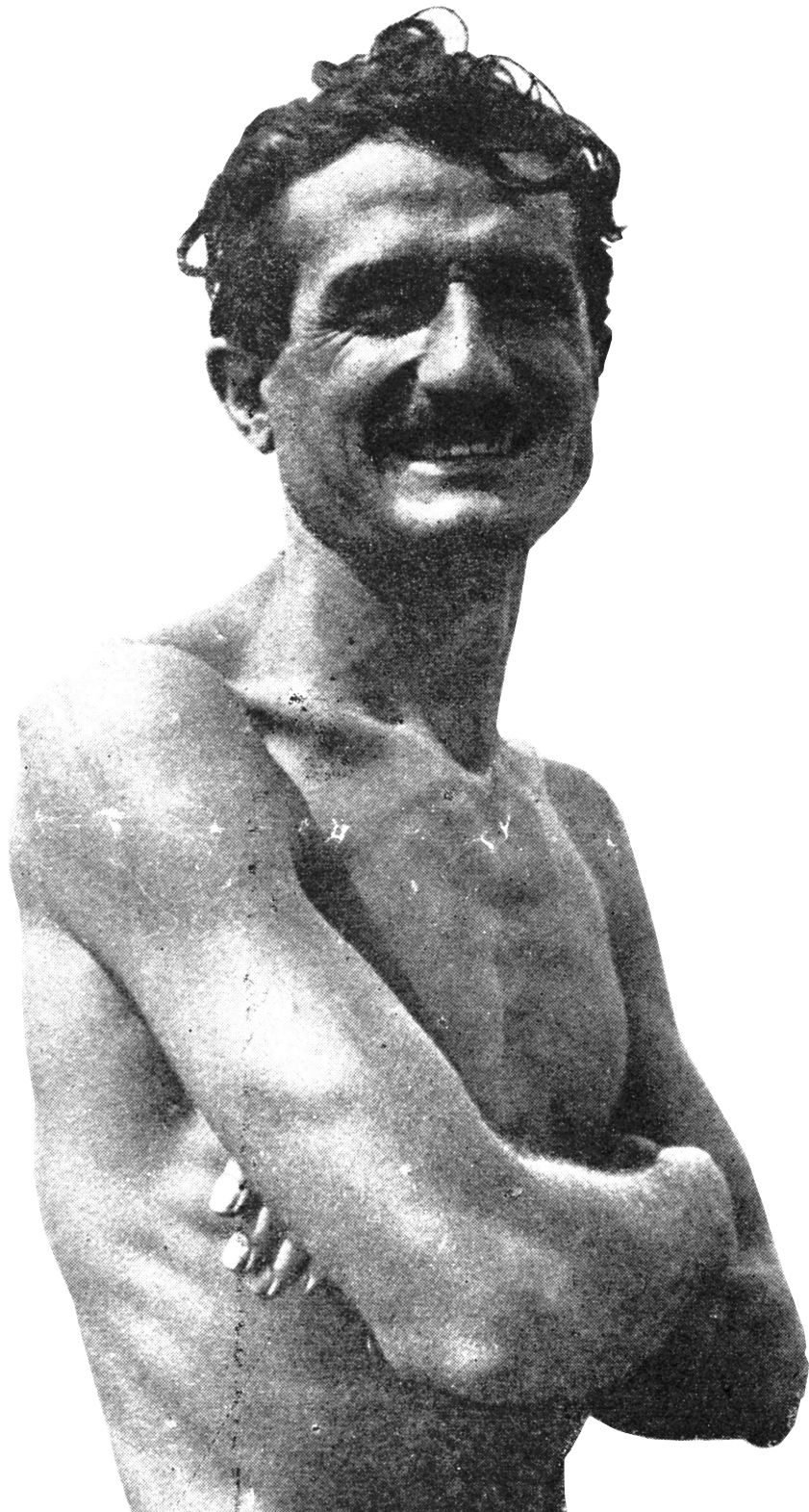
★ Catarro y aparato respiratorio.....	210
★ Afecciones bucales.....	211
★ Obesidad.....	212
★ Estreñimiento.....	214
★ Enfermedades de la piel.....	215
★ Estrés y cansancio.....	216
★ Úlcera o inflamación.....	217
★ Reumatismo	218
★ Diabetes	219
★ Hígado	220

Glosario de términos221





**El profesor
Nicolás Capo**



El ‘apóstol’ del naturismo

“En verdad amigos, el naturismo como filosofía y norma de vida práctica, sana y equilibrada, no es para todos”. Consciente de que esa forma de vida no era fácil pero lejos de rendirse, Nicolás Capo Baratta (1899-1977) dedicó su existencia a difundir incansablemente el naturismo.

El penúltimo de seis hermanos, cuando tenía 12 años perdió a su madre por culpa de un cáncer. La familia se trasladó entonces de su Laurito natal (Italia) a Montevideo (Uruguay), donde su padre, zapatero de profesión, tenía hermanos viviendo. Durante su adolescencia en Montevideo se impregnó de las ideas naturistas de Enrique Jaramillo, Emilio Alsina y José Castro, un naturópata gallego con quien fundó, en 1920, la Escuela Libre Naturista de Montevideo con el apoyo de otro naturista, Juan Estève Dulin. De hecho, fue Dulin quien le convenció de la necesidad de ser vegetariano.

En 1923, recién editada su *Trofología práctica*, Capo y Castro decidieron trasladarse a España para ver en qué estado se encontraba allí el naturismo. Estuvieron en Galicia, Madrid, Valencia, Portugal... pero a Capo le gustaba Barcelona por ser una ciudad de mentalidad abierta: “Yo de aquí no me voy”, le decía a su hija Odina. Hubiera podido ir a Francia o Alemania donde, con toda seguridad, habría podido llevar una vida más tranquila, pero le gustaba Barcelona. Fue justamente en esa ciudad donde en 1925 fundó con Castro la primera Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista de España, llamada *Pentalfa*, como la revista a través de la que difundían el naturismo. Los dos amigos nunca perdieron el contacto, pero decidieron tomar caminos diferentes en el naturismo por sus convicciones respecto a las dietas en las que Capo era más estricto.

Según explica Odina, hija mediana de Capo, su padre tenía claro que no bastaba con ir diciendo a la gente: “come fruta”; tenía que explicarse mejor.

PÁGINA IZQUIERDA

Fotografía de Nicolás Capo en la playa de Gavà aparecida en el número 153 y 154 de la revista *Pentalfa* de Septiembre de 1932. El pie de foto cita textualmente:

“El director de “Pentalfa” al salir de los brazos de las embravecidas olas de la playa de Gavà, en sus prácticas Nudistas conscientes, porque el desnudismo que propaga “Pentalfa” no es primitivismo ni snobismo vulgar, sino que es una de las manifestaciones del Naturismo Integral por todos soñados. El Nudismo Pentalfista es una práctica higiénica y científica más el credo regenerador y que ha de agregarse a la tan congestionante y enfermiza vida civilizada para redimir al hombre y a la raza!

Luego el Nudismo nuestro no propaga el ir por las calles de las ciudades sin ropas y desnudos, sino que es una práctica naturista más de la vida pro-salud puesta más en moda en los tiempos modernos por madurez evolutiva, por las juventudes inteligentes!”



Juan Estève Dulin (1887-1979)

De origen francés y emigrado a Sudamérica de adolescente, conoció a Capo en Montevideo (Uruguay). Doctor en Naturopatía por la American School of Naturopathy de Nueva York, fue junto con Castro quien introdujo a Capo en las ideas naturistas.

Cuando se conocieron, Capo tenía unos 16 años, mientras que Dulin rozaba la treintena. El francés se dedicaba a ir de puerta en puerta cargado con fruta y folletos sobre el vegetarianismo y, llamando a la señora de la casa, predicaba las bondades del naturismo. De ahí que Capo le apodara cariñosamente “el jilguero del naturismo”. Ese idealismo inquebrantable caló en el italiano, que decidió que él también quería dedicar su vida al naturismo en beneficio de la humanidad.

Aunque en lo relativo a las dietas no coincidían, Dulin aborrecía los limones y Capo no tenía devoción por la patata, a ambos les unía el naturismo y forjaron una amistad y respeto mutuos que perdurarían el resto de sus vidas. De hecho, durante el invierno bonaerense Dulin acostumbraba a mudarse a casa de la familia Capo.

Dulin murió a los 92 años de una severa neumonía para la que se negó a tomar antibióticos puesto que, afirmaba tozudo, nunca lo había hecho. Sus hijos, nietos y bisnietos siguen divulgando su sistema de vida naturista.

Así, con el objetivo de desarrollar un método siguió realizando investigaciones empíricas que él mismo probaba. En el curso de sus lecturas descubrió el mundo de los cítricos y, concretamente, el limón, con el que realizó una comprobación: Capo tenía un absceso en la cara que él mismo se curó gracias al limón, que se convirtió a partir de entonces en su gran aliado. A partir de aquí el profesor, como era conocido ya en Montevideo, empezó a elaborar dietas curativas. La clave, aseguraba, era purificar la sangre porque las enfermedades acuden a la parte del cuerpo que está más débil.

Convertido a la causa del naturismo, Capo la enriqueció con la trofología, es decir, la ciencia de la combinación de los alimentos, y la trofoterapia, que aporta la dieta regeneradora de las enfermedades causadas por una alimentación incorrecta.



Nicolás Capo y Juan Estève Dulin en el Congreso Internacional de Vegetarismo de París, 1955





Ha pasado un apóstol



Delicadeza del pintor Gumersindo Suñiz al Profesor Juan Estève Dulin que en el día de su despedida de Barcelona tomó su perfil a lápiz, cuya gentilería agradecemos infinito.

Noticia sobre el Prof. J. E. DULIN

Era en Montivideo

Recuerdo que allá por el año 1915, una tarde vi por la avenida 18 de Julio, entre Medanos y Ejido, la singular silueta de un hombre de alba vestidura que llamaba a las puertas de las casas, pidiendo por la señora para ofrecerle una cosa muy útil para la salud de toda la familia, consistente en un folleto, "La Medicina natural al alcance de todos", que él mismo confeccionaba y vendía para sufragar los gastos de impresión y propaganda. Su aire gentil, sonriente y con una dulzura magnética muy singular, en contraste armónico con sus sandalias, su gorriño blanco, su camisa con cuello Byron (un hombre sin corbata, en aquel país, en aquel entonces y aún en aquella calle era una provocación) llamaron poderosamente su atención.

samente su atención.

Crucé la calle, fui a su encuentro, le supliqué —"¡buen señor!"— que me vendiera un folleto, y con mucha satisfacción me complació, volviéndose a mí. En el brillo de sus ojos idealistas descubrí a Diógenes Costa (J. E. Dulin), el apóstol de hoy.

Han pasado 36 años y nos volvemos a encontrar en otro paralelo muy distinto, pero siempre hermanos. Ambos tenemos una misma novia a quien amamos:

¡EL NATURISMO IMPERSONAL!

(Leído en el banquete frugívoro en su honor el primero de octubre del año 1950).

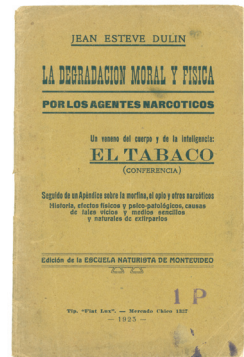
N. C.

Imp. Sauch S Ant de Padua, 2 y 4



ARRIBA
Revista Trofoferafia, número 24,
Noviembre de 1950. Dirigida
por el profesor Capo

IZQUIERDA
Contraportada de la revista dedicada a
la visita del profesor Juan Estève Dulin



Portada del libro recopilatorio de las conferencias sobre *La degradación moral y física por los agentes narcóticos*. Edición de la Escuela Naturista de Montevideo, 1923



La lechuga

“Hija de la perfección hortelana del hombre”, asegura el profesor Capo, la lechuga es un producto bueno, fino y delicado, que está presente en las mesas más humildes y también en las más distinguidas.

Es conocida por sus grandes propiedades calmantes y, según escri-

bía el profesor en el librito que dedica a esta hortaliza, “opera verdaderas curas y extraordinarias regeneraciones” en las personas. Por ejemplo, revitaliza y tonifica el estómago si la comemos fresca, tierna, con un poco de aliño y masticando minuciosamente para facilitar la digestión. Para que sus propiedades actúen en nuestro organismo, la mejor manera de comerla es natural, en ensalada, o

Endivias con crema de naranja, anacardos y granada

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

4 endivias
25 g de granada
Rúcula

Para la crema:

Zumo de 3 naranjas
6 hojas de menta
50 g de anacardos
25 g de maicena diluida en agua
Una pizca de sal

PASO A PASO

1. Lavamos las endivias y las cortamos en cuartos.
2. Mezclamos el zumo de naranja, la menta y los anacardos, que habremos dejado en remojo unas 6 horas para que queden más cremosos, y lo llevamos a ebullición. Añadimos la maicena, una pizca de sal y removemos con las varillas durante 10 minutos. Dejamos que se enfríe.
3. Montamos el plato con una base de endivias y rúcula, damos un toque de color con la granada y decoramos con la crema.

LOS TRUCOS

La endivia es una variedad de la escarola, pero con hojas lisas, y se caracteriza por su amargor. Para que las endivias no resulten tan amargas, las prepararemos en el momento de consumirlas: retiraremos las hojas exteriores y el tronco, pasaremos los cogollos por agua y los secaremos rápidamente. No debemos dejarlas en remojo.

Las endivias son muy diuréticas y una buena alternativa para aquellos a quienes la lechuga les provoca gases.

cocida, en sopas, en tortilla o guisada con ajos y cebolla.

Con infinidad de clases y colores, el mejor momento para consumirla es cuando aún está creciendo, puesto que tras esta fase tiende a espigarse y amarga. Combinada con otros alimentos, la lechuga, explicaba Capo, resulta beneficiosa contra determinadas dolencias: con espárragos

combate la nefritis; con col blanca ayuda a curar la bronquitis; con guisantes es buena para estómagos delicados; con patatas evita la anemia; con tomate combate el "mal de nervios"; si se toma con cebolla ayuda a superar la inapetencia; la lechuga con rábanos actúa contra la fiebre y, si se mezcla con zanahoria, remedia los males hepáticos. En todos los casos es necesario lavarla con abundante

agua para eliminar los restos de tierra y retirar las hojas duras.

Es una hortaliza rica en opio natural, dice Capo, muy indicada para los "excitados del sistema nervioso". El caldo de lechugas hervidas o el jugo extraído de las hojas en crudo son muy recomendables para los catarros, la tos, las anginas y, especialmente, para las personas nerviosas que sufren del



vientre y del estómago. El remedio más eficaz para los nerviosos es la tisana o té de lechugas, que se debe tomar en ayunas y se prepara hirviendo en un litro de agua durante 15 minutos dos o tres tallos de lechugas espigadas cortadas en trozos pequeños o bien machacados. Para lograr un sabor más dulce y agradable, se puede agregar una pizca de sal, una cebolla y una zanahoria. El profesor asegu-

ra que “nada de comprimidos, ni pastillas, ni grageas de farmacia”, añadir lechuga en todas las comidas limpia los intestinos, despeja el cerebro y facilita el sueño. De este modo conseguimos la “calma nerviosa por la cual hemos de descubrir la felicidad y la salud”.

‘La lechuga y los nervios’, otro libro dedicado a esta hortaliza, incluye la carta de J. Pascual, que se

Carpaccio de calabacín y remolacha con vinagreta de mostaza y agave

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

2 calabacines de unos 4 cm de diámetro
2 remolachas medianas crudas
Zumos de un limón
Brotos de puerro o de cebolla

Para la vinagreta:

35 g de mostaza de Dijon
25 g de sirope de agave
125 ml de aceite de oliva
Sal

PASO A PASO

1. Lavamos y secamos los calabacines y las remolachas y los cortamos con la mandolina o a mano en rodajas muy finas. Los rociamos con jugo de limón y los introducimos en la nevera mientras preparamos la vinagreta.
2. Trituramos todos los ingredientes de la vinagreta y salamos al gusto.
3. Montamos el plato con una colorida base de calabacín y remolacha, decoramos con brotes de cebolla o puerro y añadimos unas gotas de vinagreta.

LOS TRUCOS

Podemos vaciar un tallo de calabacín y utilizarlo como recipiente para contener la vinagreta. De este modo, el plato tendrá un toque más sofisticado.

define como un convencido propagador de la vida naturalista y practicante desde hace seis años: "Si al cuerpo humano se le somete a una vida más en consonancia con la Naturaleza, la autodefensa de su organismo elimina, por los conductos naturales, los humores que le son perjudiciales". En su testimonio, cuenta cómo él mismo se curó de un quiste y de un nudo gotoso siguiendo el régimen recomendado

por Capo y de cómo una joven que llevaba meses en cama sufriendo de gastritis se recuperó gracias a un régimen basado en ensaladas de lechuga. La misiva termina elogiando con fervor la labor del profesor y autorizándole a utilizar sus palabras para convencer a los incrédulos.

La lechuga es mala compañera de la leche, el vino, los higos, la miel,

las naranjas, el melón, la sandía, los turrones, las mermeladas... El profesor Capo advierte que mezclar estos productos puede provocar malas digestiones, diarreas, dolores de cabeza y suciedad de sangre. En cambio, si los alimentos se combinan bien (lechuga con patatas, arroz, fideos, espinacas, limón, tomates, nueces, apio, huevo, aceite...), el resultado es una salud perfecta.

