CARLA TORRENTS

COCINA MÁGICA

para celebrar las estaciones



LAS RECETAS DE

Wiccan Cuisine

CARLA TORRENTS

COCINA MÁGICA

para celebrar las estaciones

LAS RECETAS DE
Wiccan Cuisine

LAROUSSE

Título original: Wiccan Cuisine
Primera edición: octubre de 2025
Diseño e ilustración de cubierta: © Vero Navarro

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 plagiaren, 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.

© Carla Torrents Murcia, por los textos y las fotografías
© Elena Bernardo Gil, por la traducción, 2025
© Larousse Editorial, S.L., Barcelona, 2025
c/ Bac de Roda, 64, Edificio D, 1.a planta, 08019 Barcelona

Primera edición digital: 2025
Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa
ISBN: 979-13-87520-72-4

A mis abuelas, Isabel y María,
y a mi madre, Roma.

ÍNDICE

8 Introducción

19 Yule

21 Pastelitos de arándanos
23 Canelones de setas y espinacas con parmesano
25 Chocolate con especias
26 Tronco de Yule
28 Corona de pan
31 Sopa de ajo, tomillo y huevo
33 Bosque nevado
35 Galletas de medialuna
36 Galletas de canela para el éxito

39 Imbolc

40 Brioche de boniato y miel
42 Rollitos de canela
45 Puré de patata con especias
46 Sopa de hierbas rituales
48 Crema de Imbolc
50 Salsa de fuego
53 Peras a la miel horneadas dos veces
54 Hojaldres de cebolla caramelizada, alcachofas y tomate confitado
57 Suflé de queso
59 Pastel de tres quesos

63 Ostara

64 Ensaladilla
66 Tortilla de espárragos
69 Bocaditos de limón
71 Muffins integrales de zanahoria
73 Coronas de huevo
74 Galletas de huevo y limón
76 Pasta del huerto
79 Panecillos nube
81 Pan amarillo del equinoccio
83 Pastel del bosque
84 Coca esponjosa con espárragos y provolone

87 Beltane

88 Rollito de calabacín con queso y nueces
90 Batido rosa de leche de avena
93 Pastel de fresa
95 Pétalos de rosa azucarados
96 Pastelitos de rosa y vainilla
98 Hummus de aguacate
100 Focaccia del huerto de Beltane
103 Ensalada de rúcula, espárragos y aguacate
105 Pan de pesto
106 Muffins de fresa de Beltane
109 Crema de guisantes y cebolla

111 Litha

112 Pastel de cerezas y almendras
115 Gazpacho
117 Pastel de albaricoque
118 Paté de berenjena
120 Bizcocho de fresa
123 Brownie de miel
125 Tartaletas de limón
126 Brioche de melocotones a la miel
128 Ratatouille
131 Sangría de hierbas

135 Lughnasadh

136 Ensalada de verano
138 Nido de tomate y orégano
141 Sortilegio de higos
143 Pan de tomate y romero
145 Pan de espelta de Lughnasadh
146 Galletas de pistacho
148 Panecillos con aceite de semillas de calabaza
151 Pan esponjoso
153 Tosta mediterránea
154 Girasol de espinacas y ricotta



159 Mabon

161 *Muffins de día y noche*
162 *Manzana caramelizada con miel*
164 *Cookies de arándanos*
167 *Tartaletas de crumble de manzana*
169 *Tarta de manzana*
170 *Bizcocho de arándanos y almendras*
172 *Tortitas de arándanos veganas*
175 *Tarta de manzana de la Reina Malvada*
177 *Sándwich de tofu con setas*
179 *Sopa de champiñones*

181 Samhain

182 *Raviolis de boniato, gorgonzola y salvia*
185 *Crema de calabaza y leche de coco*
187 *Tartaletas de calabaza*
188 *Spooky Pie*
191 *Panecillos tiernos de calabaza*
193 *Latte de calabaza*
194 *Risotto de otoño*
197 *Pastel de chocolate, canela y manzana caramelizada*
199 *Pastel de chocolate*

201 Brebajes

202 *Ponche primaveral de pomelo y rosé*
204 *Amor líquido*
207 *Agua verde para la abundancia*
209 *Té de sueños*
210 *Leche merengada para las hadas*
212 *Té embrujado al limón*
215 *Vino especiado*
217 *Limonada de miel y hierbabuena*
219 *Infusión para el dolor menstrual*
220 *Agua de rosas*

El mágico arte de cocinar

La magia y la cocina son unas artes más relacionadas entre sí de lo que se puede imaginar en un primer momento. En mi opinión, lo que podemos llamar «brujería de cocina» es una actividad orgánica que va de la mano de la naturaleza. En este recetario, seguiremos la rueda del año para preparar deliciosos platos con los que celebrar cada estación.

Este proyecto nació de mi ilusión para conectar dos de mis numerosas pasiones: la cocina y la magia. La intención inicial era preparar recetas y tomar bonitas fotografías de ellas para compartirlas con la familia y los amigos. Para mi sorpresa, miles de personas de distintos lugares del mundo mostraron interés en @wiccancuisine, y hoy, cuatro años después y tras autopublicar el libro en inglés, tengo la suerte de poder presentarlo traducido al castellano.

Espero que disfrutes de cada página tanto como yo lo hice al crear el libro.

Con mucho cariño,

Carla

Nota de la autora:
Cada una de las recetas que he preparado se puede modificar en función de tus necesidades, tu intuición y tu gusto personal. Este libro no está pensado para conservarse intacto, así que no dudes en anotar en él lo que necesites y no te preocupes si se mancha mientras cocinas. Es una herramienta, de manera que ¡úsala y haz que siga viva!

También recomiendo que, siempre que puedas, utilices miel en lugar de azúcar y harina integral en vez de harina refinada.



Trucos para cocinar con magia

Cuando cocines con una intención mágica, hazlo con voluntad, atención y concentración. Cuida cada paso y sé consciente de la energía de cada alimento. Ten en mente cuál es tu propósito y cocina con amor. En el momento de servir, cuida la presentación.

Remueve las preparaciones siempre en el sentido de las agujas del reloj.

Cuando cortes alimentos, hazlo concienzudamente.

Come con gratitud.

Diviértete mientras cocinas.

Ten siempre a mano un mortero y su mano, ya que es un utensilio protector.

Prepara los ingredientes poniendo toda tu atención.

Pon amor en tus platos.



Impregna tu cocina de paz y felicidad

En mis comidas diarias, me gusta agregar ciertos ingredientes por sus poderes de paz y felicidad. Pueden ser verduras, como lechuga, patata o pepino; hierbas y especias, como orégano, comino o azafrán; productos de repostería, como pasteles de miel o tartas de limón; y también frutas, como albaricoque, manzana, frambuesa... Son muchos los alimentos que poseen ese tipo de energía; es fácil encontrar una lista en Internet o en libros. Muchos de ellos son muy saludables y económicos, así que te recomiendo que los tengas siempre en la cocina y que los uses a menudo.

En la fotografía, mi madre y yo estamos preparando un pastel tradicional navideño.





Desde 1996, aprendo de mis mayores

Desde las tardes frías de invierno con un caldo calentito junto a la chimenea a los cálidos días de verano preparando una paella al sol mientras mis tíos cantan y tocan la guitarra, yo siempre andaba curioseando entre las sartenes y cazuelas que mis abuelos ponían al fuego. La observación es una virtud. Aprender de los más experimentados es un regalo del que debemos disfrutar antes de que desaparezcan.

En esta fotografía de mi infancia, estoy dando de comer a mi abuela María, una mujer brillante y una poeta extraordinaria.

La importancia de los mercados locales

Desde hace milenios, los mercados han sido el corazón de pueblos y ciudades. Lamentablemente, en la actualidad, las grandes empresas y los supermercados eclipsan el trabajo de muchos granjeros, panaderos y otros pequeños negocios vinculados a la alimentación.

Yo disfruto visitando a menudo mi mercado local. Conocer los productos que ofrece la zona donde vives es una experiencia muy bonita, al igual que aprender cuál es la mejor temporada de cada alimento y apoyar a los trabajadores que los cultivan.

Si no has ido nunca, te animo a que visites los mercados locales de vez en cuando; hay mucho que ver, aprender y disfrutar.

La inspiración puede surgir a partir de cualquier expresión artística

Libros, pinturas, películas, música... cualquier cosa puede servir como fuente de inspiración a la hora de cocinar. Yo soy una gran amante del género fantástico en literatura. Me gusta mucho leer y las novelas son para mí una gran fuente de inspiración. Convertir esas ideas en platos mágicos resulta sencillo: basta con preparar la receta en el sabbat correspondiente, cuando los ingredientes que contiene están en temporada.

Si ves un pastel delicioso de calabaza en una película, puedes experimentar y crear una receta para Samhain. Personalmente, considero que lo más importante es tener la mente abierta y predisposición para meter las manos en la masa.

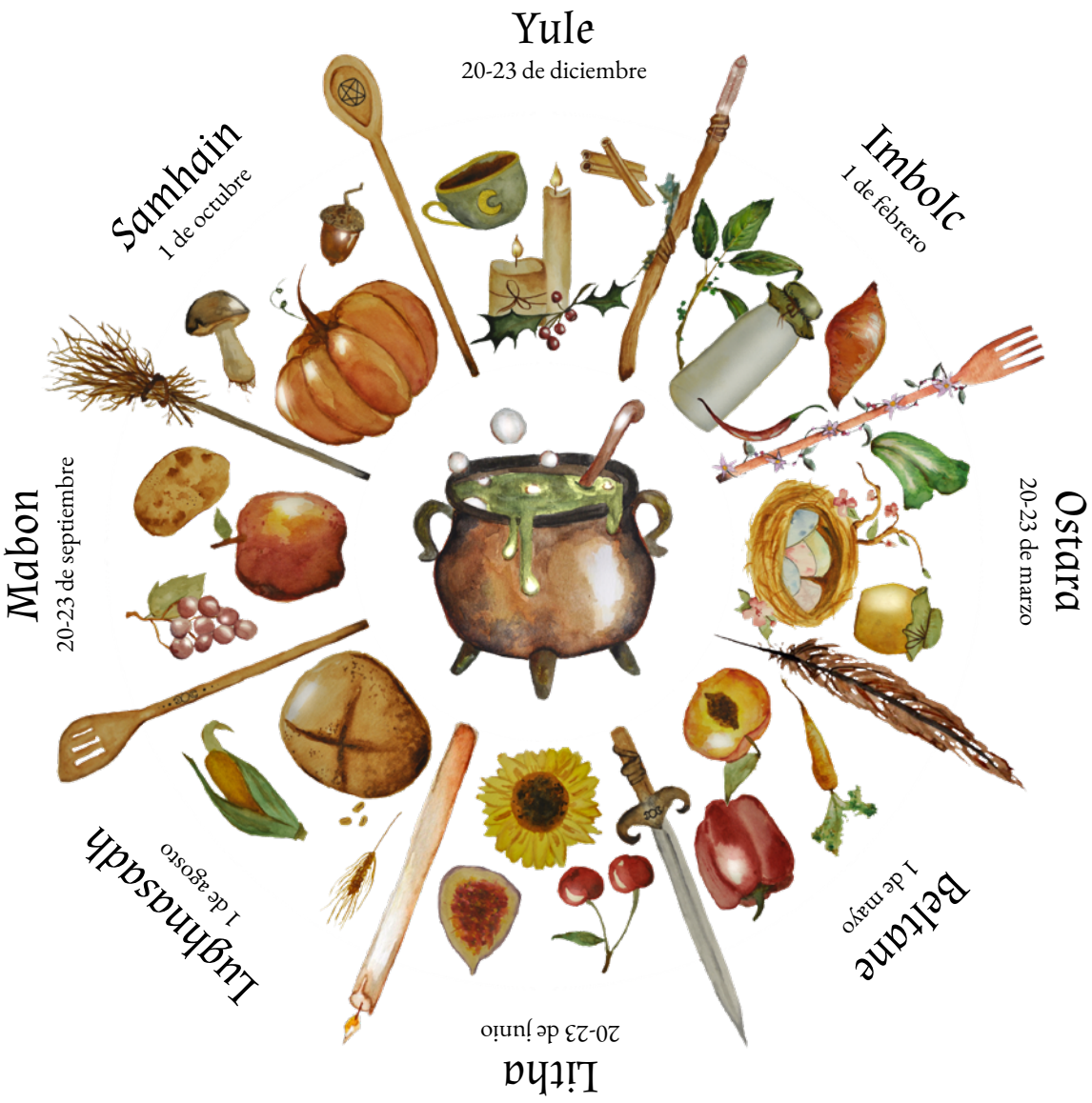
La rueda del año

La rueda del año representa el ciclo anual con ocho sabbats paganos, y es el símbolo que he tomado como referencia para crear las recetas de este libro. La rueda del año tiene cuatro festivales solares (Yule por el solsticio de invierno, Ostara por el equinoccio de primavera, Litha por el solsticio de verano y Mabon por el equinoccio de otoño) y otras cuatro celebraciones de las estaciones (Imbolc, Beltane, Lughnasadh y Samhain).

En estas páginas encontrarás platos, pociones, repostería y otras creaciones para acompañar las fiestas de cada estación y para disfrutar el ritual de la cocina desde el respeto a la naturaleza y a sus ciclos. No temas hacer cambios o aportar tu toque personal a cualquiera de las recetas de este libro, siempre que uses alimentos que se cosechen en la época de la rueda del año en que te encuentres.

Hemisferio norte:
Yule (20-23 de diciembre), Imbolc (1 de febrero), Ostara (20-23 de marzo), Beltane (1 de mayo), Litha (20-23 de junio), Lughnasadh (1 de agosto), Mabon (20-23 de septiembre), Samhain (1 de octubre).

Hemisferio sur:
Yule (20-23 de junio), Imbolc (1 de agosto), Ostara (20-25 de septiembre), Beltane (31 de octubre), Litha (20-25 de diciembre), Lughnasadh (1 de febrero), Mabon (20-25 de marzo), Samhain (1 de mayo).



Hemisferio norte

El altar de tu cocina

Me gusta tener siempre un platito de madera con elementos relacionados con cada estación. Por ejemplo, en Yule pongo velas, canela, piñas de pino, naranjas y clavo, y en Beltane, cintas de colores, verduras y flores.

Te animo a que crees tu propio espacio acorde con cada estación. Verás que cocinar de este modo es mucho más agradable. Además, también resulta más sencillo encontrar la inspiración.



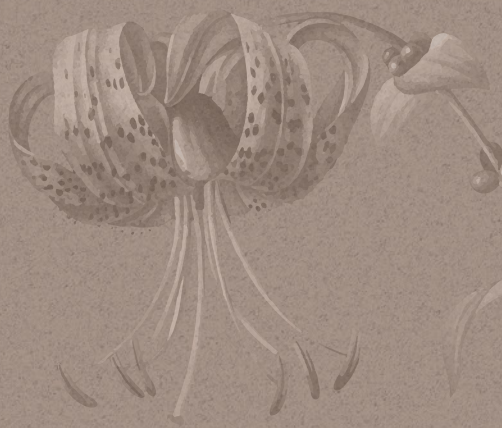












Yule

Solsticio de invierno

Hogueras, adornos de muérdago, nieve, regalos y, por supuesto, banquetes con lo que nos ofrece la madre naturaleza. Yule es una ocasión para reunirnos con nuestros seres queridos, para sentir las cocinas calentitas y el frío en la calle; es tiempo de naranjas, canela, chocolate y pinos.

En este sabbat veremos muchas recetas para compartir y disfrutar.

21 *Pastelitos de arándanos* / 23 *Canelones de setas y espinacas con parmesano* / 25 *Chocolate con especias* / 26 *Tronco de Yule* / 28 *Corona de pan* / 31 *Sopa de ajo, tomillo y huevo* / 33 *Bosque nevado* / 35 *Galletas de medialuna* / 36 *Galletas de canela para el éxito*



Pastelitos de arándanos

Esta receta está inspirada en una película en la que un pastel encantado transforma a la madre de la protagonista en osa... ¿Sabes cuál es? Aquí tienes la respuesta: *Brave*, de Disney.

Ingredientes

Para la masa sablé
125 g de mantequilla
250 g de harina
45 g de azúcar glas
1 yema de huevo
30 ml de agua fría
Una pizca de sal

Para la crema de almendras
100 g de mantequilla
100 g de almendras molidas
70 g de azúcar
3 huevos
6 gotas de esencia de vainilla

Para la mermelada de arándanos
225 g de arándanos frescos
50 g de azúcar
2 cucharadas de sirope de arce
El zumo de ½ limón

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Empieza preparando la masa sablé. Para ello, mezcla todos los ingredientes y envuelve la masa en film transparente. Deja reposar en la nevera durante 30 minutos.
3. Mientras, prepara la mermelada. Pon todos los ingredientes en una cacerola y cocina a fuego lento de 10 a 15 minutos.
4. A continuación, mezcla todos los ingredientes de la crema de almendras.
5. Estira la masa sablé y colócala en un molde engrasado con mantequilla. Pínchala para que se cocine de manera uniforme. Recorta 2 círculos, que usarás a modo de tapa, y resérvalos en la nevera.
6. Pon 5 cucharadas de crema de almendras en cada pastelito.
7. A continuación, hornéalos 20 minutos a 180 °C.
8. La crema de almendras habrá aumentado de volumen durante la cocción. Pínchala y extiende la mermelada. Cubre bien con la masa circular que has recortado en el paso 5, pincela con yema de huevo y hornea durante 20 minutos más.
9. Haz un agujero en el centro de los pastelitos, como se indica en la fotografía, para añadir más mermelada y decora con azúcar glas para que contrasten los colores.

