

# WICCA

## KITCHEN WITCHERY

A BEGINNER'S GUIDE TO MAGICAL COOKING,  
WITH SIMPLE SPELLS AND RECIPES

LISA CHAMBERLAIN

# Brujería de la cocina Wicca:

Una guía para principiantes de cocina mágica, con hechizos y  
recetas simples

por Lisa Chamberlain

**La brujería de la cocina Wicca**—Copyright © 2017 por L. Chamberlain.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna forma sin el permiso por escrito del autor. Los revisores pueden citar pasajes breves en las reseñas.

## **Descargo de responsabilidad**

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias o grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, o transmitida por correo electrónico sin el permiso por escrito del editor.

Si bien se han hecho todos los intentos para verificar la información provista en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí contenido.

Este libro es solo para fines de entretenimiento. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del autor y no deben tomarse como instrucciones u órdenes de expertos. El lector es responsable de sus propias acciones.

El cumplimiento de todas las leyes y regulaciones aplicables, incluidas las licencias profesionales internacionales, federales, estatales y locales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los EE. UU., Canadá o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del comprador. o lector.

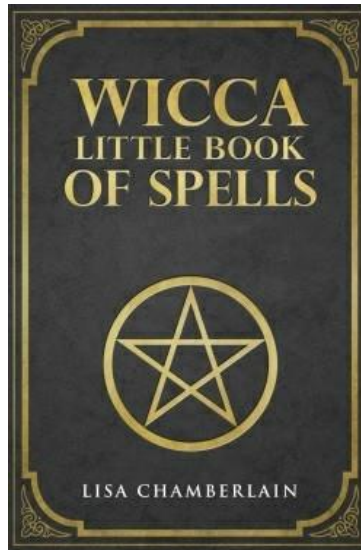
Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad u obligación alguna en nombre del comprador o lector de estos materiales.

Cualquier desaire percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

## Tu regalo GRATIS

Como una forma de mostrar mi aprecio por descargar mi libro, estoy regalando un libro electrónico exclusivo y gratuito a mis lectores: Wicca: Little Book of Wiccan Spells.

El libro es ideal para cualquier Wicca que quiera empezar a practicar la magia. Contiene una colección de diez hechizos que he considerado adecuados para principiantes. [Puedes descargarlo haciendo clic aquí](http://www.wiccaliving.com/bonus). Espero que lo disfruten.



[www.wiccaliving.com/bonus](http://www.wiccaliving.com/bonus)

# **TCAPÍTULO DE CONTENIDOS**

## **REGALO GRATIS**

## **INTRODUCCIÓN**

## **SECCIÓN PRIMERA: ¿QUÉ ES LA BRUJERÍA EN LA COCINA?**

### **El hogar antiguo**

### **bruja de la cocina**

### **Alimentos y Energía Mágica**

La comida como conciencia

universal Comer como

transformación

Alimentación y Frecuencia

Alimentos óptimos para una dieta

mágica La cuestión vegetariana

Consideraciones

adicionales Ser

práctico

### **Cocina mágica para personas con problemas**

### **culinarios Ética de la Cocina Mágica**

### **Poniendolo todo junto**

## **SECCIÓN DOS: LA COCINA DE LA BRUJA**

### **La cocina como tu altar**

### **La importancia de encantar tu cocina**

Abordar los desequilibrios energéticos La

comida mágica comienza con una cocina

limpia Altares de Cocina y Decoración

Mágica

Encantando la cocina diminuta: apartamentos tipo estudio y otras cocinas complicadas

[Espacios](#)

[Consagrando tu cocina](#)

[La cocina compartida: "muggles", niños y compañeros de cuarto desordenados](#)

## **Pensamiento Mágico: Herramientas y Técnicas de Brujería en la Cocina**

[Re-imaginar utensilios de](#)

[cocina](#) [Trabajar con](#)

[correspondencias](#) [Elegir menús](#)

[mágicos](#)

[Consejos, ajustes y trucos de cocina de](#)

[brujas](#) [Poniendo todo junto](#)

## **Salsa Marinara Mágica**

[Ingredientes](#)

[Correspondencias y Metas Mágicas](#)

[Carga, cocina, disfruta](#)

## **Avanzando con su práctica SECCIÓN TRES:**

### **UN GRIMORIO DE COCINA**

### **Bendiciones, Recetas y Más Información para los Mágicos cocinar**

[Ritual de consagración de la cocina](#)

[elemental](#) [Bendición antes de una comida](#)

### **Magia comestible: una muestra de recetas**

[Sopa de verduras](#)

[fortificada](#) [Salteado de](#)

[dinero de la suerte](#) [Batido](#)

[de amor tropical](#)

[Aderezo de ensalada de sésamo exitoso](#)

## Alimentos mágicos versátiles

## **Limpiadores de cocina encantados**

Limpiador multiusos para superficies de  
cocinaLimpiador de hornos natural

## **Tablas de correspondencia para la bruja de la cocina**

Hierbas Culinarias

Usos mágicos de los alimentos según el  
colorProductos básicos de despensa y  
objetivos mágicos

Los elementos en la cocina

## **CONCLUSIÓN**

## **Sugerencias para lecturas**

adicionalesOtras guías de Lisa

Chamberlain Recordatorio de regalo

GRATIS

# INTRODUCCIÓN

Imagine, si quiere, una casa de campo antigua en la era anterior a la electricidad. Las velas iluminan la acogedora sala principal, donde una mujer tiende un caldero hirviendo sobre un fuego abierto en el hogar. Los tarros de harina, azúcar y otros productos secos se alinean en los rústicos estantes de madera sobre una mesa con tablero de roble, sobre la cual se alinean varios cuencos de arcilla llenos de hierbas para ser vaciados ceremoniosamente en el caldero.

El brebaje puede ser una sopa, un guiso, una medicina curativa o una poción diseñada para lograr un resultado mágico específico. Incluso puede ser alguna combinación de estas posibilidades. Después de todo, dado que toda la comida se origina dentro de la generosidad sagrada de la Madre Tierra, todo lo que es comestible tiene un potencial mágico inherente, y la mujer en el hogar lo sabe muy bien.

En los mitos y el folclore de prácticamente todas las culturas del mundo, la comida se ha asociado con la magia, y algunas de estas antiguas tradiciones han sobrevivido hasta el siglo XXI. Probablemente el ejemplo más conocido es el de soplar las velas de un pastel de cumpleaños.

Los primeros pasteles de este tipo se hornearon como ofrendas a Artemisa, la diosa griega de la Luna. Tenían forma de luna y se encendían con velas para que “brillaran” como lo hace la Luna. Eventualmente, los pasteles llegaron a usarse para celebrar cumpleaños, y era una costumbre germánica del siglo XVIII numerar las velas en el pastel según la edad del celebrante, con una vela extra añadida con la esperanza de que vivieran un año más.

En estos días, con la esperanza de vida mejorando considerablemente, el “deseo de cumpleaños” que uno hace antes de soplar las velas puede ser para cualquier cosa, pero este deseo se suele mantener en secreto. Y aunque a la mayoría de la gente le parezca simplemente una tradición divertida, hay una especie de calidad dramática en este momento en una reunión de cumpleaños que sugiere que hay más creencia en el poder de desear en una vela de lo que la persona promedio podría admitir.

El hueso de los deseos es otra tradición con raíces antiguas, que se remonta a los etruscos, que usaban el esternón de un ganso para adivinar el clima. También frotarían el hueso mientras pedían un deseo. Los romanos adaptaron esta costumbre usando pollos, pero debido a su popularidad, a menudo no había suficientes “huesos de los deseos” para todos. Así nació la tradición de dos personas deseando sobre el mismo hueso. El hueso se

rompería en dos, y el

poseedor de la pieza más larga vería su deseo hecho realidad.

Otra costumbre moderna, el juego de Halloween de recoger manzanas, también proviene de los romanos. A medida que su cultura se fusionó con la de los celtas en las Islas Británicas, las manzanas que trajeron con ellos llegaron a aparecer en el festival celta de Samhain. El juego lo jugaban jóvenes solteros, y el primero en morder con éxito una manzana sería el próximo en casarse.

Aunque estos pocos ejemplos de tradiciones antiguas han sobrevivido durante milenios, es justo decir que, en su mayor parte, la cultura dominante está más desconectada que nunca de la magia de la comida. Esto se debe a que estamos más separados de las fuentes de nuestros alimentos que nunca.

Durante la mayor parte de la historia humana, nuestros antepasados dedicaron gran parte de su tiempo de vigilia a cazar, cultivar y cosechar activamente su sustento y, por lo tanto, apreciar el papel que desempeñan la Tierra, el Sol, los Elementos, etc. en el proceso.

En estos días, podemos sacar una comida empaquetada del congelador, meterla en el microondas, presionar algunos botones y tener la cena en la mesa en cuestión de minutos. Por supuesto, hay mucho que decir sobre la conveniencia en los días ocupados, pero lo que ganamos en tiempo ahorrado no se compara con lo que perdemos en términos de nutrición, sabor y conexión mágica con la Tierra y todo lo que ella nos ofrece.

Afortunadamente, parece haber un resurgimiento del interés en muchas partes del mundo moderno por volver a una conexión más directa con la naturaleza cuando se trata de alimentos, al menos hasta cierto punto.

Cada vez más personas están cultivando al menos algunas de sus propias hierbas y vegetales en granjas familiares, jardines e incluso en los alféizares de las ventanas en entornos urbanos. Los alimentos orgánicos se han vuelto más populares y más accesibles en las últimas décadas, a medida que las personas se dan cuenta del daño que la agricultura industrializada causa al planeta y a nuestra salud. Al mismo tiempo, ha habido un interés creciente en los aspectos más esotéricos de los alimentos y la producción de alimentos, lo que llevó a muchos a descubrir la antigua práctica que ahora se conoce como "hechicería en la cocina".

También conocido como "magia de la cocina", "magia de la despensa", "hechicería culinaria" y otros nombres, el arte de entrelazar la comida y la magia es una actividad natural para los wiccanos, las brujas y otros paganos que tienen afinidad por la cocina. Pero el reino de la brujería en la cocina

también está habitado por personas que no practican

magia en cualquier otro contexto, y que ni siquiera se consideran brujas o paganos de ningún tipo. Estos cocineros simplemente trabajan con una actitud de reverencia por la Tierra, intuyendo las energías transformadoras de los alimentos y usando lo que tienen para crear comidas nutritivas y mágicamente poderosas. También pueden hacer medicinas, tés, tinturas, velas y otras artesanías de cocina que caen bajo el término general de "brujería de cocina".

Esta guía está diseñada para cualquiera que esté interesado en el potencial mágico del trabajo aparentemente ordinario de preparar y cocinar alimentos. Si bien está escrito en gran parte desde una perspectiva Wicca, la mayor parte de la información contenida en estas páginas es simplemente información práctica, útil para cualquier persona de cualquier origen espiritual y cualquier nivel de habilidad culinaria que desee incorporar prácticas mágicas en su enfoque de la comida.

La primera parte profundiza en el concepto de brujería en la cocina en el contexto de la relación de nuestros ancestros con la comida y nuestra comprensión esotérica moderna de las energías mágicas de la abundancia comestible de la Tierra. La segunda parte brinda orientación para transformar su cocina en un espacio sagrado y ofrece ejemplos de cómo puede abordar el acto "mundano" de cocinar con un ojo mágico. La tercera parte es una especie de mini-grimorio, con ejemplos de recetas, rituales y técnicas para aprovechar al máximo el potencial mágico que brindan varios alimentos.

No es necesario ser un maestro de la cocina o un maestro de la magia para encontrar información útil en estas páginas, pero incluso si lo es, esta guía aún puede brindarle nuevas ideas y nuevas perspectivas sobre el arte de la brujería en la cocina. ¡Así que arremángate y disfruta haciendo magia en tu cocina!

Sean bendecidos.

# **SECCIÓN PRIMERA: ¿QUÉ ES LA BRUJERÍA EN LA COCINA?**

## El hogar antiguo

Se podría argumentar que el descubrimiento del fuego, cómo crearlo y aprovechar su poder, fue el comienzo de una práctica mágica completa para nuestros primeros antepasados. El fuego no solo permitió a las personas navegar en la oscuridad de la noche y calentar sus modestas viviendas en los meses fríos, sino que también hizo posible transformar cosas que antes no eran comestibles, como raíces de plantas, tallos, ciertas semillas y muchas partes de animales, en alimentos seguros y digeribles. .

Esta habilidad recién descubierta seguramente debe haber parecido una bendición mágica de los reinos invisibles. De hecho, la conocida historia griega de Prometeo, el dios que se enamora de los seres humanos y decide traerles el regalo del fuego, es solo uno de los muchos mitos antiguos sobre los orígenes divinos del fuego.

Por supuesto, la magia existía en todas partes del mundo primordial, en todos los aspectos de la naturaleza: en los espíritus de la tierra y el agua, los ciclos de la Luna, las formaciones de nubes, los patrones climáticos y el comportamiento de los animales y las aves. Es casi seguro que las plantas habrían tenido un significado mágico, ya que constituían la principal fuente de alimento, medicina y, eventualmente, refugio para estas culturas muy tempranas. De hecho, los primeros ingredientes de "hechizo" habrían sido remedios medicinales de origen vegetal. Que algunas plantas pudieran matar mientras que otras eran fuentes de nutrición y curación era un testimonio de su formidable poder inherente.

Sin embargo, el fuego también tenía una naturaleza dual, una que podría decirse que era más contundente. Capaz de causar muerte y destrucción rápidas y generalizadas, pero también de mejorar y mantener la vida, el fuego fue el primer medio a través del cual las plantas, los animales, los árboles e incluso el agua podían transformarse por completo, para bien o para mal, justo delante de los ojos.

El fuego sobre el que se cocinaba la comida era, por lo tanto, algo muy mágico. Y a medida que los humanos continuaron evolucionando, descubriendo nuevas fuentes de alimentos, desarrollando nuevas herramientas para cocinar y adaptando sus viviendas para acomodar el fuego interior, este lugar sagrado finalmente se convirtió en el hogar. Era el punto central de la casa, donde las familias se reunían para calentarse, secar la ropa mojada, hornear pan y cocinar.

Como elemento central y sustentador de la vida diaria, el fuego en el hogar

era una entidad viva que respiraba, gobernada por las deidades del hogar y tratada con reverencia y respeto. Este incendio fue una parte crucial de la evolución continua

de lo que ahora llamamos “brujería de cocina”.

Obviamente, el hogar no era el único contexto para la práctica espiritual relacionada con la comida. Los rituales y las creencias mágicas acompañaban todos los aspectos de la adquisición y preparación de los alimentos. Las ceremonias y ofrendas honraron a las deidades de la caza y la recolección, se enviaron oraciones por un clima favorable y abundantes cosechas, y se expresó gratitud a los animales y plantas cuyas vidas fueron quitadas para que la gente viviera. Los alimentos se bendecían antes de ser consumidos, tanto para agradecer a las deidades que gobernaban su procedencia como para pedir protección contra enfermedades. Esta última práctica ha continuado hasta los tiempos modernos, en prácticamente todas las religiones del mundo.

La Tierra, el Sol y la Luna fueron reverenciados por los antiguos por su papel en los ciclos de vida y muerte experimentados por todos los seres vivos, al igual que las innumerables deidades solares, lunares y terrestres asociadas con la abundancia y el sustento. La comida real en sí misma también estaba asociada con lo divino, como puede verse en la multitud de conexiones entre dioses y diosas y comidas específicas.

Por ejemplo, el dios celta Lugh estaba asociado tanto con el Sol como con la cosecha de trigo. En la antigua Grecia, las granadas se asociaban con varias deidades, incluidas Perséfone, Zeus y Dionisio. Los alimentos relacionados con deidades específicas se dejarían fuera como ofrendas, como un acto de gratitud, así como una oración para que tales bendiciones continúen.

A medida que evolucionaron las civilizaciones antiguas, estas tradiciones se arraigaron y se transmitieron de generación en generación, y las huellas de algunas de estas prácticas aún están presentes en la actualidad. Por ejemplo, muchas personas en toda Europa todavía celebran alguna versión de los cuatro festivales paganos que marcaron los puntos de inflexión del año agrícola. Las más conocidas son las de los antiguos celtas: Imbolc, Beltane, Lughnasa y Samhain, pero estas festividades tienen otros nombres en otras partes de Europa, como Fiesta de las Antorchas, Primero de Mayo, Hogar de la Cosecha y Noches de Invierno.

Relacionados con la siembra, la cosecha y la cría de animales, estos festivales tenían que ver con la celebración de la comida de una forma u otra, con rituales, magia y festejos como puntos focales de la festividad. Estos días especiales, junto con los antiguos festivales solares en los solsticios y equinoccios, se integraron más tarde en la Rueda del Año seguida por los wiccanos y muchos otros paganos contemporáneos.

En resumen, es difícil ver cómo las prácticas mágicas contemporáneas podrían haber existido sin estas antiguas tradiciones centradas en la comida a la cabeza. Después de todo, fue la necesidad de alimento lo que dio origen a los primeros hechizos, encantamientos, bendiciones e incluso el origen de muchas deidades. La comida, en sí misma, fue el impulso de la primera magia. Y aunque la tecnología ha evolucionado hasta el punto en que no necesitamos fuego literal para cocinar nuestras comidas, cada vez que nos paramos frente a una estufa muy caliente, todavía estamos, en última instancia, participando en la magia del hogar.

## la bruja de la cocina

En muchos sentidos, la bruja de la cocina de hoy todavía está en sintonía con las prácticas de los antepasados en lo que respecta a la preparación de alimentos.

Estas brujas pueden o no cultivar su propia comida en jardines o granjas, o cazar o criar sus propios animales para el consumo, pero tienen interés y aprecio por la fuente de su sustento. La comida se trata con reverencia por el fenómeno mágico que es, y todos los aspectos de su preparación se abordan como un ritual, en lugar de como "tareas" domésticas.

De esta manera, incluso los implementos y artilugios involucrados en la cocina, como cucharas, ollas y sartenes, ralladores de queso, etc., se consideran herramientas mágicas.

Los practicantes de la brujería en la cocina cargarán sus ingredientes con su propia energía mágica y centrarán su intención en cada etapa del proceso al preparar la comida. Pueden crear platos especiales con intenciones mágicas específicas, o simplemente mejorar todo lo que hacen con energía divina positiva.

A muchas brujas de la cocina les gusta trabajar “desde cero” tanto como sea posible, evitando los alimentos procesados y envasados para estar más cerca de la Madre Tierra.

—la fuente original de todo alimento. Pero hay muchos estilos diferentes de brujería en la cocina, tantos como personas que la practican, y no hay dos caminos necesariamente iguales.

En términos generales, la brujería en la cocina es un camino solitario, y quienes la practican pueden o no participar también en un camino de magia más "formal" como los que se encuentran en la Wicca y otros sistemas espirituales paganos modernos. De hecho, muchas brujas de la cocina no practican otras formas de magia, sino que mantienen su enfoque en el mundo tangible de la cocina, donde la manifestación siempre se puede experimentar con los cinco sentidos y, de hecho, se lleva al cuerpo.

Pueden incorporar rituales específicos en su cocina, como recetas y técnicas que les transmitieron generaciones pasadas, o crear amuletos de hierbas, medicinas y tés para lograr objetivos particulares, pero no necesariamente trabajan con deidades o hacen distinciones entre rituales, herramientas y utensilios de cocina cotidianos. De hecho, es posible que muchos de estos practicantes ni siquiera se consideren brujos o magos, viéndose simplemente como si estuvieran en sintonía con las energías naturales de los abundantes

done de la Tierra.

Para aquellos que practican Wicca u otro camino pagano, la cocina puede verse como una extensión de su práctica mágica, e incluso como un lugar donde los aspectos más ceremoniales o simbólicos de la magia encuentran aplicaciones táctiles tridimensionales. Aquí, las herramientas del ritual se encuentran con sus contrapartes prácticas: el cáliz se convierte en una taza, la varita se convierte en una cuchara para revolver, el athame es ahora un cuchillo de chef y el caldero es cualquier olla con algo hirviendo a fuego lento en una estufa caliente.

Las recetas son hechizos, promulgados no solo con la esperanza de una manifestación mágica, sino también con el propósito de una nutrición agradable. Aquellos que trabajan con la deidad pueden dedicar algo de espacio en la cocina a honrar aspectos relevantes de la Diosa y el Dios, como Cerridwen, una diosa madre celta asociada con el grano, o Cernunnos, el antiguo dios de la caza.

Aquellos cuya práctica enfatiza los Elementos pueden enfocarse en los roles que juegan la Tierra, el Aire, el Fuego y el Agua en el proceso de cultivo, preparación y consumo de alimentos. Y, por supuesto, a las brujas que celebran los Sabbats les encanta preparar festines para estas ocasiones especiales, utilizando alimentos apropiados para la estación, como huevos escalfados para Ostara/Spring Equinox y estofado de tubérculos para Samhain.

No existe una forma correcta o incorrecta de practicar la brujería en la cocina: es una forma de magia verdaderamente ecléctica que puede moldearse de acuerdo con su propio conocimiento, intuición y preferencias personales. No se requiere formación especial ni estudios específicos. Sin embargo, puede ser muy útil tener una comprensión funcional de la energía mágica inherente de la comida, especialmente para las brujas de la cocina principiantes que recién se embarcan en sus viajes individuales.

A continuación, exploraremos un poco de la filosofía mística antigua que se aplica a la composición física de los alimentos, y cómo el acto de crear y comer comidas especialmente preparadas ayuda a generar los cambios positivos que buscamos en nuestras vidas.

## Alimentos y Energía Mágica

Como hemos visto anteriormente, el concepto de comida como una manifestación mágica no es nuevo. De hecho, ha estado con nosotros desde los días de nuestros primeros antepasados. Pero aparte del hecho de que la comida nos llega a través de la abundancia de la Madre Tierra, y más allá del proceso bastante milagroso de comenzar con meras semillas y finalmente terminar con la cena, ¿qué es lo que hace que la comida sea tan mágica? ¿Y cómo lo que comemos se convierte en un medio de magia por sí mismo?

Hay tantos marcos para ver las propiedades mágicas inherentes de los alimentos como sistemas de creencias en el mundo, pero el concepto hindú de prana es especialmente útil para los magos culinarios de hoy.

Prana es energía universal, vista como una fuerza inteligente que atraviesa todo lo que está vivo en la Tierra: humanos, animales, árboles y plantas, e incluso algunos cristales, junto con el aire mismo. Cuando comemos, tomamos en nuestros cuerpos el prana de los ingredientes individuales, y esta energía se fusiona con nuestro prana personal.

En la cultura tradicional china, el equivalente de prana se llama chi, que literalmente se traduce como "aliento", y ha sido descrito por los practicantes modernos de la Medicina Tradicional China como un campo de energía que atraviesa y rodea a cada ser vivo. Curiosamente, la escritura china de la palabra "chi" también tiene un significado implícito de "vapor que sale del arroz mientras se cocina", ¡lo cual es una imagen maravillosamente apropiada en el contexto de la magia culinaria!

Chi es conocido en varias culturas asiáticas, como ki en Japón y como khi en Vietnam, por ejemplo, y muchas otras culturas tienen un concepto similar, como el mana hawaiano y el Gran Espíritu que se encuentra en todo el mundo natural en varios nativos americanos. sistemas espirituales.

## **La comida como conciencia universal**

En el misticismo occidental, encontramos algunos conceptos adicionales que pueden ayudar a ampliar nuestra comprensión de esta energía universal y el papel que desempeña en el proceso mágico, tanto en la magia "regular" como en la brujería en la cocina.

Por ejemplo, el Principio Hermético del Mentalismo, tal como se encuentra en el Kybalion, afirma que el Universo mismo es una mente gigante e interconectada. En su nivel más básico, toda la materia, tanto "viva" como "no viva", está compuesta de información o conciencia. Toda la creación nace de la conciencia, ya sea que estemos hablando de creaciones hechas por humanos como automóviles y rascacielos, o creaciones naturales como montañas, ríos, animales y plantas.

Esta conciencia es más evidente en los seres humanos y los animales que en las plantas y los objetos inanimados, ya que los cerebros de los seres vivos interactúan directamente con todo lo que les rodea (aunque las plantas también responden a su entorno a través de información sensorial).

Pero en el nivel más fundamental del Universo, los seres vivos no están separados ni cerrados del mundo inanimado: todo es conciencia o, como afirma el Kybalion, "El Todo es Mente; el Universo es Mental." Podemos hacer una distinción entre la conciencia en forma de pensamiento versus la conciencia en forma material, pero las dos interactúan entre sí, como puede atestiguar cualquiera que haya trabajado con éxito un hechizo con cualquier tipo de herramienta mágica.

Cuando se trata de prana o chi, estos se ven principalmente como energías vivas, que fluctúan de acuerdo con la composición física exacta de una persona, animal o planta. La filosofía ayurvédica hindú se preocupa por la calidad del prana en los alimentos que comemos: ¿cuánta fuerza vital hay en una comida determinada?

Asimismo, la medicina china tiene como objetivo elevar o equilibrar el nivel de chi de una persona mediante ajustes en la dieta.

Las implicaciones para la magia de la cocina son que algunos alimentos tienen una energía universal más potente, o conciencia, que otros y, por lo tanto, es más probable que produzcan resultados poderosos. En vista de este marco particular, encontrará a continuación pautas generales para elegir los ingredientes óptimos para sus mágicas creaciones culinarias.

## **Comer como transformación**

Otro principio hermético que se aplica a la brujería en la cocina es el Principio de Correspondencia. Esto se expresa en el Kybalion como “Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba”, una frase que se ha convertido en parte de muchas tradiciones mágicas.

En el modelo clásico de este concepto, “arriba” se relaciona con el plano espiritual (o etérico), el nivel invisible de la realidad que no percibimos con nuestros sentidos físicos. “Abajo”, entonces, es el plano material (o de la Tierra), donde las manifestaciones físicas pueden verse, tocarse, oírse, etc. Toda la creación comienza como un pensamiento o intención, que se envía al plano espiritual (“arriba”)., hecho manifiesto, y luego es llevado al plano material (“abajo”).

Estos "planos" son esencialmente espejos entre sí, por lo que el cambio que buscamos ocurre en el mismo instante en que visualizamos nuestra solicitud mágica y la enviamos al Universo. Sin embargo, nuestra experiencia humana del tiempo lineal hace que percibamos que el cambio ocurre más tarde, ya que pueden pasar días, meses o incluso más para que la manifestación se haga evidente en nuestras vidas.

Podemos ver un ejemplo de esto en la forma en que el cuerpo interactúa con los alimentos que comemos. Cada vez que tomamos decisiones intencionales sobre los alimentos, ya sea que estemos tratando de perder peso, resolver un desequilibrio nutricional o curar una enfermedad, se necesita al menos un poco de tiempo para ver los resultados. El cambio que pretendemos ya ha ocurrido “arriba”, pero tiene que abrirse camino a través del cuerpo físico “abajo” antes de que podamos percibirlo por nosotros mismos. Esto también es cierto para el trabajo mágico relacionado con la comida.

Sin embargo, cuando canalizamos deliberadamente nuestra energía personal hacia los alimentos que comemos (y el proceso de prepararlos), es probable que experimentemos resultados más rápidos y poderosos, ya que hemos conectado nuestra intención consciente con la conciencia que conecta todo el Universo. .

Otra forma de explicar el Principio de Correspondencia es que lo que es cierto para el macrocosmos (es decir, todo el Universo) también es cierto para el microcosmos, o el plano de la Tierra, donde experimentamos nuestra vida diaria. Esta idea ha estado presente en los círculos místicos desde la antigüedad y tiene paralelos con un concepto surgido a través de la física cuántica moderna: en el nivel más básico, cada partícula de materia contiene

a todas las demás, porque toda la materia del Universo está fundamentalmente interconectada.

Este puede ser un concepto difícil de integrar para la mente, ya que realmente va en contra de la forma en que percibimos la realidad ordinaria. Después de todo, vemos la mayoría de las cosas como separadas y distintas entre sí, en lugar de "contenerse" entre sí.

Sin embargo, los fenómenos de digestión y metabolismo de los alimentos en el cuerpo pueden servir como un ejemplo esclarecedor. Probablemente hayas escuchado el dicho “eres lo que comes”, pero ¿alguna vez te has detenido a pensar cuán literalmente cierto es eso? Cada nutriente que el cuerpo ingiere y metaboliza se convierte físicamente en parte de la estructura celular del cuerpo. Por ejemplo, las espinacas tiernas que agregó ayer a su ensalada ahora pueden estar alimentando las células de los huesos de sus dedos. Las lentejas en la sopa que tiene para cenar esta noche pueden convertirse en parte de su hígado mañana.

El cuerpo, como el "macrocosmos", refleja los ingredientes individuales de cada comida, o microcosmos, que absorbe y luego transforma. Cuando se trata de magia culinaria, llevamos este proceso de transformación a un nivel completamente nuevo: estamos literalmente creando nuestros cuerpos a partir de las intenciones conscientes que ponemos en la comida mientras la preparamos.

## **Alimentación y Frecuencia**

Debido a que literalmente somos lo que comemos, ya sea que estemos o no haciendo magia activamente con nuestra comida, es especialmente útil tener en cuenta el Principio de Vibración. Así como toda la materia está compuesta de información o conciencia, toda la materia también está en constante movimiento, en forma de vibración.

Por supuesto, como humanos, solo podemos percibir un rango particular de frecuencias vibratorias, por lo que no reconocemos que los objetos sólidos y estacionarios estén vibrando.

No obstante, a nivel subatómico, cada partícula de materia en cada objeto sólido está realmente en movimiento. Es a través de este movimiento que la conciencia del Universo se mueve, conectando todas las cosas en el nivel más básico de la realidad.

El Principio de la Vibración es importante para la brujería de la cocina de dos maneras principales. En primer lugar, es esencial entender que así como la materia física tiene una frecuencia vibratoria, también la tiene la materia no física, incluidos nuestros pensamientos y emociones. Nuestra propia conciencia, en otras palabras, es vibración.

Si estamos experimentando pensamientos y sentimientos negativos, nuestra frecuencia vibratoria es más baja que si estamos de buen humor y teniendo pensamientos positivos. Las brujas que tienen éxito en la magia lo hacen porque se aseguran de que la energía de su conciencia esté en una frecuencia vibratoria suficiente para efectuar el cambio que buscan.

Si estás probando un hechizo de amor pero te sientes solo y triste mientras trabajas, no vas a manifestar un romance satisfactorio. Del mismo modo, es poco probable que un hechizo de dinero trabajado con una frecuencia vibratoria de miedo a no tener suficiente traiga algo más que una continua falta de dinero.

Este mismo concepto se aplica a la preparación de alimentos, ya sea que estés haciendo magia activamente o no. De hecho, tanto las brujas como las no brujas son susceptibles a este principio universal básico de intercambio de energía. Si está enojado o molesto mientras prepara una sopa, esa energía terminará en la sopa misma y es probable que cause algún tipo de malestar a quienes la comen, ya sea a nivel físico o emocional.

La próxima vez que se sienta pesado o desagradable después de una comida, reflexione sobre cómo la preparó. ¿Estabas comiendo en un restaurante donde los empleados no están contentos? Si comía en casa, ¿cuál era la

cualidad vibratoria de su energía mientras cocinaba? Además, ¿te tomaste el tiempo para

apreciar su comida y saborear cada bocado? ¿O lo devoraste mientras mirabas televisión o enviabas mensajes de texto en tu teléfono? Así como la frecuencia vibratoria de la preparación de la comida es importante, también lo es tu frecuencia personal durante la experiencia de comer.

Si lo piensas en términos de hechicería, comer puede compararse con sellar un hechizo. No permites que tu energía enfocada se disipe antes de encender la vela, pronunciar las palabras o cualquier otra acción de sellado que requiera el hechizo. Cuando se trata de la magia de la comida y, posiblemente, de comer en general, obtienes los mejores resultados manteniendo una vibración alta y enfocada de principio a fin.

La segunda razón por la que el Principio de Vibración es importante es que cada ingrediente de tu comida mágica también tiene su propia frecuencia vibratoria. Por lo tanto, algunos alimentos tienen una vibración más alta que otros, lo que contribuye a una frecuencia personal más alta como resultado.

Esto se ve con bastante facilidad comparando las verduras al vapor y las verduras fritas. Si bien este último puede ser más atractivo, dependiendo de sus preferencias personales, la versión al vapor definitivamente tendrá un impacto más ligero en su digestión, lo que resultará en una sensación más "limpia" y de mayor frecuencia después de comer.

Esto se debe a que, como método de cocción, la cocción al vapor permite que las verduras conserven más prana (o chi), mientras que la fritura reduce esta energía. Esto no significa que no puedas hacer una creación mágica con la comida frita, pero puede significar que se requiere más de tu propia intención personal para acercar la comida a la frecuencia vibratoria de la comida más saludable.

Entonces, si recién está comenzando con su práctica de brujería en la cocina, es posible que desee comenzar con recetas simples que requieran alimentos frescos y saludables. Esto te permitirá notar realmente la energía de cada ingrediente con el que estás trabajando, además de observar tu propia frecuencia vibratoria antes, durante y después de tu comida mágica.

Tenga en cuenta, sin embargo, que la calidad de su intención enfocada sigue siendo el factor más importante en cualquier tipo de magia. Esto hace que sea importante trabajar con alimentos que realmente disfrute. Si en realidad no le gusta la comida que está preparando, es poco probable que invoque la frecuencia vibratoria necesaria para alcanzar su

objetivo mágico mientras se prepara y se come.

## **Alimentos óptimos para una dieta mágica**

Como le dirá cualquier Bruja experimentada, su propia energía personal y su capacidad para enfocar esa energía en su intención es el factor más importante cuando se trata de cualquier tipo de magia, incluida la magia de la cocina. Entonces, nuevamente, cuando literalmente estás cocinando un hechizo, tiene sentido trabajar con la comida que realmente amas. Dicho esto, si desea aprovechar al máximo los abundantes regalos que la Madre Naturaleza ha puesto a su disposición en su trabajo mágico, hay algunas pautas que vale la pena tener en cuenta.

Debido a que diferentes alimentos tienen diferentes cantidades de prana, o chi, lo ideal es elegir alimentos con la mayor calidad de energía disponible. Hemos visto que la frecuencia vibratoria de cualquier comida nos afecta física, mental y emocionalmente. Esta frecuencia está determinada no solo por la energía de las personas involucradas en la preparación de la comida, sino también por las formas en que se cultivan, cosechan y procesan los alimentos antes de llevarlos a la cocina.

La calidad del prana, la fuerza vital, en cada ingrediente tiene una correlación directa con la frecuencia vibratoria de la comida como un todo. Esta fuerza vital es más vital en los alimentos que no han sufrido ningún procesamiento antes de ser consumidos. Cuanto más procesamiento tiene lugar, más prana se reduce. Por lo tanto, los alimentos frescos e integrales que se han cosechado recientemente son los ingredientes ideales, no solo para la cocina mágica, sino también para su propia vitalidad personal.

Por ejemplo, un tomate maduro aún adherido a su rama se encuentra en su estado óptimo de energía vital. Tan pronto como se recoge, esta energía comienza a decaer, ya que el tomate ha sido separado de su fuente de vida. Por supuesto, todavía hay mucho prana dentro del tomate, lo que le permite continuar madurando en el estante hasta que se lo coma, ya sea por usted o por las moscas de la fruta y/o bacterias invisibles que finalmente harán que se pudra si permanece allí.

Las personas que aman los tomates a menudo simplemente cortan estas bellezas frescas y maduras en rodajas y las comen crudas, tal vez sazonadas con un poco de sal y pimienta. La delicia de esta experiencia se debe en gran parte al alto nivel de prana

—y por tanto la alta frecuencia vibratoria— del tomate en esta etapa.

Además, el contenido de ciertos nutrientes, como la vitamina C, es mayor en el tomate crudo que una vez cocinado, ya que el calor reduce aún más la fuerza vital de cualquier alimento.

Por supuesto, esto no significa que las frutas y verduras solo deban comerse crudas; de hecho, hay otros beneficios nutricionales y digestivos de muchos alimentos que solo están disponibles a través del proceso de cocción. De hecho, los aspectos nutricionales de los alimentos crudos frente a los cocidos son increíblemente complejos y no es necesariamente importante considerarlos desde un marco mágico. Y dado que la magia de la cocina tiene que ver con la transformación de los ingredientes en una creación mágica, la acción de cocinar es muy a menudo un paso integral.

El punto es que ya sea que su comida esté cruda o cocida, "fresco es mejor" en términos de frecuencia vibratoria. El tomate que arrancas de tu jardín o recoges en el mercado de agricultores local es mucho más vivo y potente que un tomate que pasó una semana en un camión, siendo conducido cientos o miles de millas desde su origen hasta tu tienda de comestibles, perdiendo más y más de su prana cada día.

El tomate fresco también es más frecuente que el que ha sido enlatado, sin importar qué tan fresco estaba en el momento del proceso de enlatado. Lo mismo ocurre con las frutas y verduras congeladas: si bien aún pueden ser de muy alta calidad, pierden vitalidad en el proceso de congelación y descongelación.

Por supuesto, puede ser extremadamente difícil, si no imposible, cocinar todas sus comidas sin depender de ningún ingrediente enlatado o congelado, especialmente durante el invierno. Así que no permita que la falta de disponibilidad de alimentos frescos le impida crear la comida mágica que desea preparar. Simplemente haga todo lo posible para incluir tantos ingredientes frescos como sea posible y busque productos enlatados y congelados de alta calidad cuando estos artículos sean necesarios.

Una forma de maximizar el uso de alimentos frescos disponibles localmente es comer con las estaciones. Si sigues un camino Wicca u otro pagano, ya lo haces hasta cierto punto en los Sabbats, ya que las fiestas para estas ocasiones siempre presentan comidas de las estaciones en las que ocurren. Pero no tienes por qué limitarte a las celebraciones del Sabbat cuando se trata de comer según la Rueda del Año. En su lugar, puede utilizar la rueda como guía para la planificación de menús mágicos a lo largo de cada temporada.

Por ejemplo, la celebración de Lammás, o Lughnasa, suele enfatizar la calabaza de verano y el maíz, entre otros alimentos. Durante las semanas de julio hasta fines de agosto, o siempre que haya calabazas y maíz disponibles localmente, puede intentar hacer magia con los alimentos para mejorar su conciencia espiritual, un objetivo mágico asociado con ambos. Esta es una

gran manera de armonizar tu magia con las energías de la estación, así como trabajar

con los poderes de la Tierra en su propia parte particular del globo.

Además de la frescura, otro factor a considerar es el método de cultivo de los alimentos que compra. En las últimas décadas, la agricultura convencional a gran escala ha estado bajo un escrutinio cada vez mayor en lo que respecta al uso de pesticidas y organismos genéticamente modificados, así como la degradación del suelo debido a la agricultura de monocultivo, la escorrentía química de los campos a nuestro suministro de agua y otras prácticas que parecen estar afectando tanto a los humanos como a la Tierra de manera alarmante.

Las "grandes corporaciones agrícolas" (como se les llama a menudo en los EE. UU.) parecen estar impulsadas completamente por las ganancias, en lugar de proporcionar alimentos seguros y nutritivos a las poblaciones a las que sirven. La codicia corporativa y el daño ambiental generalizado asociado con la agricultura convencional ciertamente está en desacuerdo con el espíritu de Wicca y otros caminos paganos.

Aún más al punto, sin embargo, la comida producida por estos métodos es más baja en prana, y por lo tanto más baja en frecuencia vibratoria, que la comida producida en equilibrio armonioso con la Tierra. En estos días, cada vez más personas recurren a los productos orgánicos, que como resultado se han vuelto más disponibles y asequibles que hace varios años. Aunque aún son más caros que los productos cultivados convencionalmente, los alimentos orgánicos casi siempre son de mejor calidad y sabor, y se cultivan de una manera que respeta los procesos naturales del ciclo de vida en la Tierra.

Esto lo convierte en una mejor opción no solo para la magia culinaria, sino también para la alimentación diaria en general. Si las preocupaciones presupuestarias le han impedido comprar alimentos orgánicos, considere hacer un compromiso comprando al menos uno o dos artículos orgánicos la próxima vez que vaya de compras. Puede investigar en línea sobre los alimentos que se ha encontrado que contienen la mayor cantidad de pesticidas y otros contaminantes, y cambiar a alimentos orgánicos por lo menos para esos artículos. ¡La Tierra te lo agradecerá, tu cuerpo y tu magia!

Si bien su potencial mágico es, en última instancia, tan limitado como su imaginación, hay algunos alimentos que realmente no son adecuados para la brujería en la cocina. Las comidas empaquetadas y congeladas, por ejemplo, en realidad no le ofrecen ninguna oportunidad de crear nada: simplemente las mete en el horno o en una olla en la estufa y las calienta. Además, la fuerza vital de estos alimentos se reduce en gran medida por la cantidad de

procesamiento por el que han pasado (nuevamente, sin importar cuán alta sea la calidad de los ingredientes).

Si está en apuros, puede agregar un poco de su propia energía mágica a tales comidas cargando algunas hierbas frescas para mejorar la comida precocinada o preparando una ensalada rápida para acompañarla. Sin embargo, en general, cualquier hechizo que involucre alimentos debe usar ingredientes frescos y enteros tanto como sea posible.

## La cuestión vegetariana

Es posible que haya notado que la discusión en esta guía hasta ahora se ha centrado en los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y granos) en lugar de los alimentos de origen animal. Esto se debe a que la frecuencia vibratoria de los alimentos vegetales es, en general, mucho más alta que la de la carne, el pescado, las aves, etc.

Esto puede parecer contrario a la intuición, ya que el nivel de conciencia universal dentro de los animales parece ser más alto que el de las plantas. Sin embargo, la calidad del prana en los alimentos derivados de animales se ve muy reducida por la forma en que se crían los animales para el consumo en el siglo XXI, particularmente en los Estados Unidos.

La mayoría de los animales que comemos han vivido toda su vida en espacios muy cerrados, a menudo oscuros y muy concurridos, lo que es contrario a la forma en que un ser vivo, que respira y consciente debe pasar su vida. Muchos son alimentados o inyectados con hormonas y antibióticos diseñados para maximizar las ganancias de la industria cárnica, lo que da como resultado alimentos que no son realmente "naturales" en absoluto. Estas prácticas disminuyen la fuerza vital dentro de la carne que se produce, haciéndola menos eficiente para fines mágicos.

Además, la contaminación ambiental que resulta de la producción (cría, sacrificio y procesamiento) fuertemente industrializada de la carne no es propicia para una relación armoniosa con la Tierra. Esto incluye muchas piscifactorías, así como peces comerciales capturados en la naturaleza, que se están agotando rápidamente de nuestros océanos en todo el mundo. Estos problemas pueden ser problemáticos para aquellos Wiccans y otras brujas que eligen hacer magia bajo el espíritu de "no dañar a nadie", ya que podría decirse que hay una vibración de "daño" presente en la energía de la carne industrializada.

Esta información no pretende ser un argumento a favor del vegetarianismo. ¡Lo que comes es absolutamente tu propia decisión! No obstante, esta guía se centrará en la brujería de la cocina del tipo vegetariano, debido a los problemas vibratorios descritos anteriormente, y con el interés de ser accesible para todos los lectores.

Por supuesto, esto no significa que no puedas hacer magia con la carne; de hecho, hay libros de cocina mágica disponibles que incluyen carne en sus recetas, y no es raro que la carne esté presente en las fiestas del Sabbat. Al igual que con cualquier otra forma de magia, debes sentirte libre de

desarrollar tu propia práctica individual y trabajar con los alimentos que disfrutas, sin importar de dónde provengan.

desde.

En ese sentido, vale la pena mencionar que existen alternativas a la "gran agricultura" cuando se trata de consumo de carne. Ha habido un aumento en las pequeñas granjas familiares donde los animales son tratados con mucho más cuidado y respeto que en los entornos descritos anteriormente. Muchas de estas granjas son orgánicas, y la carne que producen es, en general, más saludable, más alta en energía de fuerza vital y mucho menos destructiva para el medio ambiente. Es posible que desee buscar en su área granjas familiares locales, o preguntar en su supermercado local por opciones más humanas y ambientalmente sostenibles.

Finalmente, si caza su propio juego o va a pescar en arroyos y lagos salvajes, tendrá una conexión energética mucho más fuerte y personal con los animales que trae a casa y la comida que obtiene de ellos, tal como lo hicieron nuestros antepasados. . Podría decirse que trabajar con alimentos que usted mismo capturó sería la opción más potente disponible cuando se trata de carne y magia, ya que le brinda la oportunidad de honrar y agradecer directamente al espíritu del animal cuya vida le quitó.

Esta era una parte integral del enfoque de los pueblos indígenas sobre el consumo de carne, ya que los animales eran generalmente respetados como seres vivos por derecho propio. Solo trate de ser consciente de la sostenibilidad ecológica: cace durante las temporadas legales y no tome más de lo que necesita.

## Consideraciones adicionales

Cuando se trata de maximizar su dominio de la energía mágica de los alimentos, vale la pena mencionar aquí algunos consejos más.

Primero, comprenda que los métodos que usa para cocinar son tan importantes como los ingredientes mismos. Cuanto más práctico, mejor, ya que así es como combinas tu energía personal con la energía de los ingredientes con los que estás trabajando. Por ejemplo, si está preparando un salteado, opte por rebanar y cortar en cubitos las verduras frescas usted mismo, en lugar de comprar una mezcla de verduras congeladas precortadas. Intente hacer sus propios caldos de sopa en lugar de comprar caldos prefabricados.

Por supuesto, la mayoría de las personas no tienen todo el día para preparar comidas complejas desde cero, así que haga las concesiones que necesite para adaptarse a sus circunstancias personales. Pero a medida que comienza a pensar en la cocina como un trabajo mágico, es posible que descubra que tiene más tiempo para hacer las cosas "a la antigua".

Una "regla" que definitivamente se recomienda es evitar el uso de microondas para cualquier aspecto de la cocina mágica. Aunque estos dispositivos han recorrido un largo camino en las últimas décadas y generalmente no se consideran inseguros para nuestra salud como lo fueron antes, todavía calientan por radiación, que no es exactamente compatible con la energía de fuerza vital de los alimentos en sí.

Si no está convencido de esto, intente hacer una comida en el microondas y una comida cocinada en la estufa juntas (del mismo tipo de comida) y vea cuál sabe más "viva". Incluso cuando se trata de agua, la calefacción eléctrica o de gas es preferible a la radiación. Entonces, si ha tenido el hábito de calentar agua en el microondas para preparar té mágicos, considere obtener una tetera eléctrica o de estufa.

Finalmente, como práctica general, evite desperdiciar alimentos tanto como pueda. Así como no tirarías las hierbas mágicas, los cristales u otros suministros sobrantes, quiere honrar la energía de su comida dándole un uso positivo. Cuando se trata de alimentos perecederos, compre solo lo que necesita. (¡Para obtener ayuda con esto, evite comprar comestibles con el estómago vacío!)

Cuando planifique los menús, priorice usar primero los alimentos frescos, en lugar de dejar que se echen a perder en el refrigerador. Congele las sobras o cómalas al día siguiente para aprovechar al máximo su sabor y valor

nutricional. Y si puedes, haz abono con tus restos de comida, ya que esta es una excelente manera de agradecer a la Tierra por ella.

abundancia y participar directamente en el ciclo de vida del suelo.

## **Ser práctico**

Con suerte, ahora tiene una idea más clara de cómo la comida en sí misma facilita la transformación mágica, así como también cómo abordar la elección de los ingredientes ideales para la magia de la cocina. Sin embargo, no sientas que debes cultivar tu propia comida o comprar solo productos locales orgánicos para lograr una magia culinaria exitosa.

Si bien siempre es ideal usar alimentos frescos, saludables y llenos de prana, el factor más importante cuando se trata de la magia de la cocina es su energía personal: su frecuencia vibratoria y su capacidad para enfocar su intención. Por lo tanto, no hay necesidad de revisar completamente su dieta de la noche a la mañana. Hacerlo probablemente sería más desorientador que útil cuando se trata de estar centrado en su poder personal.

En su lugar, comience con alimentos que sabe que disfruta y que se siente cómodo preparándolos. Si sus alimentos básicos siempre han sido de la variedad enlatada o congelada, entonces utilícelos en sus primeras incursiones en la cocina mágica. Pero establezca como objetivo "actualizarse" gradualmente a versiones más frescas y vibrantes de estos ingredientes a medida que crece en su práctica.

A medida que realice esta transformación, verá los beneficios, no solo en términos de bienestar físico, sino también a nivel mágico.

# Cocina mágica para personas con problemas culinarios

En términos generales, la mayoría de la gente probablemente asumiría que aquellos que practican la magia, particularmente cualquier forma que involucre hierbas y otros ingredientes naturales, son al menos manos decentes en la cocina, si no cocineros expertos.

Esto ciertamente habría sido cierto para nuestros antepasados, quienes al menos habrían tenido que saber cómo preparar una comida básica, para que la familia no muriera de hambre. Hoy, sin embargo, es posible (e incluso común) sobrevivir con comida preparada en el microondas y comida para llevar, por lo que cocinar se ha vuelto mucho más opcional.

Si eres una bruja cuyas habilidades culinarias no van mucho más allá de operar un abrelatas o preparar un sándwich de mantequilla de maní y mermelada, es posible que la idea de la brujería en la cocina te resulte bastante desalentadora. Pero no se desanime por la falta de experiencia. Después de todo, ¡incluso los chefs más talentosos tuvieron que empezar desde el principio!

En primer lugar, puedes hacer magia en la cocina con una lata de frijoles o un simple sándwich. Como con cualquier otro tipo de magia, el enfoque en tu intención es mucho más significativo que los objetos específicos con los que estás trabajando. A menudo, los hechizos más simples tienen el mayor impacto, ya que la falta de ingredientes e instrucciones complicados hace que sea más fácil para el lanzador concentrarse en su intención.

Lo mismo puede decirse de la magia de la cocina. De hecho, una de las formas más utilizadas de brujería en la cocina, los tés mágicos, es tan simple como parece. ¡Mientras puedas hervir agua, puedes hacer un hechizo de té mágico! Así que nunca pienses que necesitas ser un cocinero elegante para aprovechar la magia de la comida.

Dicho esto, aprender a cocinar desde cero vale mucho la pena, ya sea que esté practicando brujería en la cocina o no. A medida que aprenda a preparar su propia comida, se sentirá más capacitado para crear cambios en su propia vida y experimentará una mejor energía a nivel físico, emocional y espiritual. ¡También estarás profundizando tu relación con la Tierra y, por lo tanto, tu magia, sin importar la forma que tome!

La mejor manera de abordar el aprendizaje de la cocina es empezar de forma sencilla. Hay muchos libros de cocina para principiantes, con recetas con

ingredientes y pasos manejables. E Internet está repleto de instrucciones fáciles de encontrar para

cualquier pregunta que pueda tener. Entonces, comience por encontrar algunas recetas que le atraigan: ¿qué suena bien para comer?

Ni siquiera necesitas intentar cocinar para propósitos mágicos específicos todavía. En su lugar, podría concentrarse en crear un repertorio modesto de comidas que disfrutará preparar repetidamente. De hecho, si presta atención a la sincronicidad, puede encontrar que la comida que le atrae mientras navega por las recetas ya está asociada con una meta mágica o una mejora de la vida que lo beneficiaría en este momento.

Finalmente, permítase tiempo para aprender. Así como no puedes convertirte en un adepto mágico en cuestión de semanas, no vas a estar preparando comidas de tres platos desde el principio.

Cuando esté aprendiendo una nueva receta o técnica de cocina, pruébela al menos una vez antes de incorporarle una intención mágica específica. Necesita enfoque y confianza para enviar con éxito su intención al Universo, así que guarde el hechizo culinario para los alimentos que puede preparar sin necesidad de prestar atención a las instrucciones de recetas complejas. Una vez más, esto no significa que debas dejar de probar la magia de la cocina hasta que hayas dominado la cocina real. Mientras obtiene su educación culinaria, aún puede practicar la brujería en la cocina con comidas que ya sabe cómo preparar.

# Ética de la Cocina Mágica

Antes de pasar a las secciones más prácticas de esta guía, es importante tomarse un momento para examinar las implicaciones potenciales de hacer magia en la cocina, especialmente cuando se trata de cocinar para otras personas. Después de todo, puede elegir los alimentos más llenos de prana y de alta vibración del mundo y crear la comida más llena de intenciones y enfocada en la magia que jamás haya hecho en su vida, pero si sus motivos no están claramente alineados con magia positiva, ¿es posible que te estés metiendo en muchos problemas solo para terminar con muchos problemas!

Cuando se trata de hechizos, la filosofía Wiccan dice "no dañar a nadie". A primera vista, esta declaración se explica por sí misma, pero es importante tener en cuenta que "daño" también incluye cualquier forma de manipulación intentada a través de medios mágicos, sin importar cuán inocentes o benévolas puedan ser las intenciones de la Bruja.

Esto significa que no intentamos atraer a una posible pareja romántica con un aperitivo afrodisíaco, o hacer que nuestro jefe nos dé un aumento de sueldo llevándole donas mágicamente cargadas. También significa que no servimos comidas mágicas "a escondidas" a amigos y familiares, incluso si el hechizo que usamos en el proceso es para una excelente salud física u otras intenciones positivas. Así como no hacemos hechizos con velas ni hacemos bolsitas de hierbas encantadas para otros sin su permiso, tampoco cocinamos mágicamente sin él.

Sin embargo, dado que estamos tratando con alimentos en lugar de otros tipos de trabajo mágico, algunos aspectos éticos de la brujería en la cocina pueden ser un poco menos claros. Por ejemplo, una madre de niños pequeños que han contraído la gripe ciertamente podría estar en lo correcto al agregar magia curativa adicional a una sopa calda.

Sin embargo, es diferente que un padre use comida mágica en un adolescente en un esfuerzo por lograr que limpie su habitación, ya que esto interfiere con el libre albedrío. Por supuesto, interferir con el libre albedrío a menudo es parte de la crianza, pero cuando se trata de cambiar el comportamiento de un niño, el esfuerzo debe provenir de la comunicación, los límites y la disciplina en lugar de la magia manipuladora.

¿Qué sucede si asiste a una comida compartida y quiere cargar su contribución de ensalada de pasta con vibraciones de alegría para la ocasión? En esta situación, solo necesita ser claro y cuidadoso acerca de su intención al preparar la comida. Por todos los medios, ponga sus energías positivas y

alegres en cada paso del

proceso, pero no visualices la comida en sí misma haciendo que las otras personas estén felices y pasen un buen rato.

Recuerda que basta con poner tu amor en la comida que ofreces a los demás, y que si lo haces, siempre se beneficiarán de lo que les sirvas. Cualquiera que tenga una abuela que horneó el mejor pastel del planeta o tuvo la mejor receta de sopa de pollo del mundo comprenderá esta verdad básica: la comida creada con amor para los demás es su propia magia, no se requiere hechizo.

## **Poniendolo todo junto**

Hasta ahora, hemos examinado las raíces de la brujería moderna en la cocina, sus vínculos con la Wicca y otras prácticas paganas, y parte de la teoría esotérica detrás de la energía mágica de la comida. Con suerte, aquellos que son nuevos en la cocina en general también han ganado algo de confianza para probar la brujería en la cocina y la inspiración para elegir alimentos mágicamente potentes y ricos en prana para incorporar a su práctica.

En la segunda parte, exploraremos muchas sugerencias prácticas para convertir su cocina en un espacio sagrado y comenzar a pensar como un mago en el ámbito culinario. Y analizaremos en profundidad un ejemplo de cómo puede aplicar lo que ha aprendido sobre la energía de los alimentos a la creación de un plato único y sencillo: la mágica salsa marinara. Al final de la siguiente sección, estarás listo para comenzar a practicar la magia de la cocina por tu cuenta, ¡incluso antes de llegar al grimorio de la cocina en la tercera parte!

## **SECCIÓN DOS: LA COCINA DE LA BRUJA**

## La cocina como tu altar

Como vimos en la primera parte, nuestros antepasados hicieron del hogar el punto central de sus hogares, un lugar donde se cocinaba y compartía la comida entre familiares y amigos.

En estos días, una chimenea real se considera un lujo, en lugar de una característica estándar de un hogar, y aquellos que tienen la suerte de tener una chimenea en funcionamiento no tienden a cocinar mucho sobre las llamas. En cambio, la tecnología moderna ha trasladado la preparación de alimentos por completo a la cocina y, según el diseño de la casa, también puede ser donde se comen las comidas. En cierto sentido, el horno y la estufa ahora sirven como hogar, sustituyendo metafóricamente al fuego sagrado que una vez calentó todo, y a todos, en el hogar.

Visto de esta manera, la cocina en su conjunto puede pensarse como una especie de altar, donde los dones sagrados de la abundante Tierra se transforman en nuevas creaciones que nutren y benefician el cuerpo. Para la bruja de la cocina, esta metáfora se vuelve bastante literal, ya que las técnicas mágicas se fusionan con las habilidades culinarias para manifestar no solo comidas nutritivas, sino cambios deseados en la realidad de uno. Por supuesto, hay una diferencia significativa entre una cocina y un altar que podrías tener para tu ritual y/o práctica mágica: la cocina sirve para muchos propósitos mundanos, mientras que el altar se mantiene estrictamente para actividades espirituales.

Dependiendo de su situación de vida y su práctica personal, es posible que pueda o no tratar su cocina como un altar "todo el día, todos los días". Después de todo, no es exactamente fácil mantener un estado mental mágico cuando se apresura a preparar un desayuno rápido antes de salir corriendo por la mañana. No obstante, si desea desarrollar una práctica exitosa de brujería en la cocina, es beneficioso comenzar a pensar en su cocina como un espacio sagrado, uno en el que se puede hacer magia en cualquier momento y para cualquier propósito.

A continuación, encontrará muchas sugerencias para transformar su cocina en un espacio sagrado, un altar del tamaño de una habitación, sin importar su tamaño o condición actual, y sin importar con quién lo comparta. Es probable que crear tu propia cocina de brujas requiera una gran cantidad de trabajo al principio, ¡pero el esfuerzo valdrá la pena por las experiencias mágicas que se avecinan!

# La importancia de encantar tu cocina

El Principio Hermético de Vibración nos dice que los aspectos energéticos sutiles de preparar y comer alimentos no pueden ser ignorados si quieres que tu práctica de brujería en la cocina sea exitosa. El jugador más crucial cuando se trata de estas energías es la persona que prepara la comida, ya que cualquier emoción negativa que esté activa dentro del cocinero terminará en la comida. Por lo tanto, es importante asegurarse de estar en un estado de ánimo positivo al trabajar su magia culinaria, pase lo que pase.

Si bien esto puede parecer una tarea difícil después de un largo y estresante día de trabajo, por lo general no es demasiado difícil transformar su frecuencia vibratoria si está dispuesto a dejar de lado su estado mental menos agradable. Regálese una breve sesión de meditación antes de comenzar, frótese con salvia o tome un baño o una ducha de limpieza si tiene tiempo. A la hora de cocinar, pon música que te ponga de buen humor y permítete disfrutar anticipando la deliciosa comida que estás preparando.

Establecer la intención de tener una experiencia positiva en la cocina es un excelente hábito, ya que su energía positiva contribuirá a que la cocina sea más placentera y exitosa, ya sea que esté preparando una comida mágica, cocinando para una celebración del Sabbat o simplemente haciendo un desayuno ordinario.

Sin embargo, puede haber situaciones en las que, por muy entusiasta que sea, el mojo de su cocina simplemente no está donde le gustaría que estuviera. Tal vez sigues quemando las salsas para pasta, o no puedes hacer que el arroz salga bien sin importar cuán cuidadosamente midas el agua. Tal vez sigas dejando caer las cucharas para revolver al piso, encendiendo los quemadores equivocados en la parte superior de la estufa o activando la alarma de humo simplemente haciendo tostadas.

Si alguna vez ha tenido mala suerte en el departamento de cocina, definitivamente no está solo. Muchas brujas (y muchos más tipos no mágicos) han experimentado lo que equivale a una "gafe de cocina" en un momento u otro.

Ya sea que sus comidas simplemente no saben tan bien como usted sabe que podrían, o literalmente está provocando incendios cada vez que intenta cocinar, es muy posible que el problema no sea su energía personal, sino la energía de tu cocina.

## **Abordar los desequilibrios energéticos**

Ahora mismo, si puedes, ve a echar un buen vistazo a tu cocina. (Si no está en casa, cierre los ojos por un momento y visualice su cocina como se veía la última vez que la vio). Mientras se para en el centro de este espacio, ya sea físicamente o en su mente, ¿cómo funciona su sentir el cuerpo?

Tómese un momento para comprobar si hay algún sentimiento de constricción o cualquier otra sensación negativa. Ahora revisa tu estado emocional. ¿Sientes ansiedad, tristeza o frustración?

Si es así, es casi seguro que se está dando cuenta de un desequilibrio energético dentro del espacio físico de su cocina. E incluso si no nota ninguna sensación en particular, es muy posible que su cocina se encuentre en un estado energético menos que ideal, especialmente si ha estado plagado de la mala suerte descrita anteriormente. Pero no hay necesidad de preocuparse, ya que puede eliminar cualquier molesto "hechizo de cocina" u otra energía desagradable con una buena limpieza, tanto en el nivel físico como en el etéreo.

Como sabe cualquier Brujo sensible, los espacios físicos son depósitos de energía no física. Esto significa que los pensamientos, los estados de ánimo, las emociones y las huellas energéticas de eventos pasados pueden permanecer dentro de las paredes de cualquier espacio que no se despeje energéticamente con bastante regularidad. En otras palabras, no tienes que vivir en una casa "embruja" para tener una cocina que necesita reequilibrarse.

De hecho, cualquier cocina que no haya estado en uso específicamente como una cocina "mágica" antes seguramente necesitará una revisión enérgica antes de que su práctica pueda realmente despegar. Esto es especialmente cierto si vive en un apartamento o una casa que ha sido alquilada por muchos inquilinos diferentes a lo largo de los años.

¿Significa esto que tienes que fregar toda tu cocina de arriba a abajo? Bueno, si quieres maximizar el potencial mágico de tu práctica de brujería en la cocina, entonces la respuesta es sí. Pero si no puede sumergirse directamente en una limpieza profunda antes de cocinar su próxima comida, existen métodos más pequeños y menos intensivos para abordar temporalmente los desequilibrios energéticos:

### **despejar**

Enderezar encimeras, mesas y cualquier otra superficie visible en su cocina ayuda a aliviar cualquier sensación subyacente de caos o desorden que quizás

ni siquiera se dé cuenta de que lo está molestando. Este es Feng Shui 101 básico, y es aplicable

a cualquier habitación de su hogar, pero es una práctica muy efectiva en la cocina, e idealmente debe hacerse a diario, especialmente justo antes de comenzar a preparar una comida.

### **Barrer**

Otra práctica a seguir a diario si es posible, es barrer el piso de la cocina con una escoba evita que la energía se estanque en los rincones y desalienta a los pequeños bichos de la Naturaleza de aventurarse a ver qué hay para cenar. La escoba es, por supuesto, un símbolo característico de la Bruja, y su poder para transformar la energía en un nivel sutil nunca debe subestimarse.

Si es factible, mantenga una escoba específicamente para su cocina. Esto no es estrictamente necesario, pero es bueno evitar mezclar energías con cualquier otra habitación que barra en su casa. Si tiene una escoba o escoba ritual, también puede "barrer" su cocina como un paso adicional, tal como lo haría con el espacio sagrado donde realiza los rituales mágicos. (Por supuesto, esto no significa barrer, ¡nunca dejes que tu escoba ritual toque el piso de la cocina!)

### **Mancha**

Quemar salvia, lavanda, romero o una combinación de estas hierbas purificadoras en una barra para difuminar eliminará los restos de energía no deseada de cualquier espacio. Sin embargo, si su cocina se siente particularmente negativa, es posible que desee intentar quemar palo santo, que funciona más específicamente en energías más oscuras. Todas las manchas son más efectivas cuando se ha limpiado el espacio, así que al menos limpie los mostradores y barra el piso antes de dar este paso.

Deje una ventana o puerta abierta para que escape la energía no deseada. Si estás lidiando con una energía negativa realmente dura, es posible que desees difuminar diariamente durante al menos siete días para tener un impacto duradero. Sin embargo, aún deberá hacer una limpieza profunda de la cocina para realizar una mejora permanente.

## **La comida mágica comienza con una cocina limpia**

A menudo se dice que la verdadera buena cocina requiere hacer un desastre. De hecho, este puede ser el caso, dependiendo de su estilo y enfoque de las creaciones culinarias, pero siempre se recomienda comenzar el proceso con una cocina limpia. En otras palabras, limpia el desorden viejo antes de hacer uno nuevo.

Así como no comenzarías un nuevo ritual de Sabbat o Esbat sin haber limpiado cualquier remanente del ritual anterior (tanto en el nivel físico como en el etéreo), no querrás comenzar a preparar una cena mágica mientras los platos de la noche anterior aún están listos. sentado sucio en el fregadero. Así que adquiera el hábito, si aún no lo ha hecho, de comenzar su trabajo de cocina con una "pizarra limpia". Descubrirá que obtiene mejores resultados, especialmente cuando lo que está creando es realmente importante para usted.

Llevando esta filosofía más allá, realmente te beneficia hacer una limpieza profunda y minuciosa de toda tu cocina al menos una vez al año. Esto significa limpiar el interior y el exterior de su refrigerador, congelador, armarios, microondas, cualquier otro electrodoméstico de uso frecuente (como licuadoras y cafeteras) y sí, por supuesto, su horno. También deberá limpiar debajo y detrás de todo lo que se pueda mover (incluido el horno y el refrigerador), así como todos los muebles, las ventanas e incluso las paredes, especialmente si están pintadas y acumulan polvo o grasa con el tiempo.

Si esto suena abrumador, sepa que no tiene que hacerlo todo de una vez. Tómelo por etapas, concentrándose en un área o aparato a la vez. Pero intente hacerlo en unos pocos días, para sentir realmente los beneficios de que toda la cocina esté impecablemente limpia de una vez.

Este es un proyecto perfecto para emprender en preparación para el Sabbat de Imbolc (2 de febrero en el hemisferio norte, 2 de agosto en el hemisferio sur), el momento tradicional en el que nuestros antepasados comenzaban a purificar sus hogares después de haber estado encerrados durante el largo invierno. . Pero si Imbolc está muy lejos, ciertamente no tiene que esperar. ¡Siéntase libre de comenzar una limpieza profunda de su cocina hoy mismo!

Cuando se trata de artículos de limpieza, asegúrese de mostrar tanto cuidado y respeto por la Tierra como pueda. Use limpiadores totalmente naturales siempre que sea posible y trate de favorecer los paños reutilizables en lugar de las toallas de papel. Evite los limpiadores químicos agresivos, ya que son

daños tanto para las personas como para el medio ambiente.

Si está lidiando con un horno viejo y descuidado con mucha suciedad, es posible que deba hacer una excepción, ya que los productos totalmente naturales no siempre hacen los trabajos más difíciles. Sin embargo, como regla general, recuerde que su cocina es esencialmente un altar en sí mismo, por lo que, a menos que sean absolutamente necesarios, los productos químicos y los contaminantes no tienen cabida allí.

De hecho, puedes hacer tus propios productos de limpieza con aceites esenciales, vinagres, bicarbonato de sodio y otros ingredientes naturales, que luego puedes cargar mágicamente con intenciones específicas, si lo deseas. Hay muchas recetas de limpieza de bricolaje disponibles con un poco de investigación, y encontrará un par de ejemplos en la Parte 3 de esta guía.

Entonces, cuando esté listo para renovar por completo la energía de su cocina, ponga buena música y hágalo lo más agradable posible. A medida que barres, limpias y restriegas la suciedad y la mugre viejas, comprende que también estás eliminando la energía no deseada de tu vida. Al prestar este nivel de atención a su cocina, está dando cabida a todo tipo de bondad y alegría, no solo en términos de comida, sino también de prosperidad, amor, salud y cualquier otra cosa que desee manifestar en su vida.

Trapee el piso al final, y luego, cuando todo esté seco y reluciente, frote bien toda la cocina con una o más de las hierbas mencionadas anteriormente. Luego puede seguir quemando hierba dulce o cedro para recibir vibraciones nuevas, armoniosas y amorosas en su cocina recién encantada.

## **Altars de Cocina y Decoración Mágica**

Como se discutió anteriormente, la cocina puede verse como un altar en sí mismo. Sin embargo, dado que en esta área del hogar se llevan a cabo muchas actividades mundanas, puede ser muy efectivo crear un punto focal para los aspectos específicamente mágicos de la vida en la cocina.

Un altar de cocina cumple este propósito de manera brillante. Aquí, puede guardar cualquier artículo que resuene con su práctica de brujería en la cocina. Esto puede incluir representaciones de la Diosa y el Dios, como velas, pequeñas estatuas, pinturas u otras imágenes. Un pequeño caldero es un símbolo ideal para un altar de cocina, así como un athame y/o un cáliz. También puede elegir runas, jeroglíficos o símbolos particulares de otros sistemas esotéricos que representen las cualidades que desea atraer a su práctica en la cocina, como la salud, la abundancia o el éxito.

Dependiendo de la cantidad de espacio que tenga, puede incluir una pequeña planta en maceta o dos. Las hierbas comestibles son una opción particularmente apropiada, solo asegúrese de que reciban la luz solar adecuada. Puede dejar ofrendas de pan recién horneado en su altar, colocar cristales asociados con la salud y la abundancia alrededor del perímetro, o cualquier otra cosa que considere apropiada. Al igual que con la cocina en sí, ¡hay muchas maneras de ser creativo aquí!

Puede dedicar uno de los estantes de su cocina a este propósito, o incluso usar uno de sus armarios si es necesario. Sin embargo, si un altar no es posible, o simplemente no encaja con su camino espiritual particular, hay otras formas de crear un espacio sagrado en la cocina: cuelgue amuletos para protección o buena suerte en el techo o en las paredes. quema incienso o aceites esenciales mágicos, o simplemente mantén encendida una vela cargada en un lugar seguro mientras cocinas.

Y ya sea que mantenga un altar permanente o no, siempre tenga en cuenta la calidad estética de su cocina en general. Mantenga las cosas ordenadas tanto como pueda, para que su atención no se desvíe hacia el caos y el desorden cuando entre a la habitación. Coloque las hierbas secas en frascos atractivos y mantenga los productos no refrigerados en canastas colgantes o colóquelos de alguna otra manera agradable.

Vea su cocina como un símbolo vivo y en constante cambio de la abundante cosecha, observando y apreciando la evidencia de abundancia en su vida a diario. Si lo hace, le ayudará a mantener vibraciones positivas y armoniosas en toda su cocina.

Las plantas, como seres intrínsecamente mágicos por derecho propio, siempre son apropiadas para la decoración de la cocina, y muchas se pueden usar directamente en la práctica de la magia culinaria. La albahaca, por ejemplo, es una hierba deliciosamente picante que también brinda protección a su cocina contra la energía negativa. El romero es una hierba resistente con una amplia variedad de usos mágicos y culinarios. En realidad, cualquier hierba que le vaya bien en macetas, como el perejil, el cebollino, la menta y el tomillo, es una excelente adición a su "jardín" de cocina, ya que todas las hierbas culinarias tienen usos mágicos.

Por supuesto, no todas las plantas de su cocina deben ser culinarias. Por ejemplo, el aloe vera, que se usa para el amor, el éxito y la magia lunar, puede proteger contra los percances en la cocina y tratar cualquier quemadura o rasguño menor en la cocina. Los cactus, con sus energías soleadas y protectoras, son adiciones maravillosas, siempre que reciban mucha luz solar. Para cocinas con poca luz solar, las plantas araña son una gran alternativa. Y si quieres atraer la magia de las hadas, asegúrate de colgar uno o dos helechos del techo.

Los cristales son otra gran manera de mejorar la energía de tu hogar sagrado. Colóquelos en estantes, armarios, cerca del fregadero o en cualquier otro lugar donde los vea regularmente. Elige cualquiera que te llame, o busca piedras con las propiedades mágicas de lo que quieras traer a tu experiencia.

Por ejemplo, las propiedades para aliviar el estrés de la amatista son útiles para la transición de un largo día de trabajo a un estado de ánimo relajado y mágico. El jaspe rojo ayuda con la confianza en uno mismo y la energía física necesaria para lograr una deliciosa comida mágica. El citrino aporta una energía soleada y abundante a su trabajo culinario, mientras que la piedra lunar y el topacio azul ayudan a lograr y mantener una dieta saludable. Para mejorar el bienestar de las plantas de su cocina, traiga jade, ágata de musgo, malaquita o cualquier otra piedra verde. Y para realzar el sabor de lo que sea que estés preparando, mantén un gran cristal de cuarzo cerca de tu horno.

Para aquellos que deseen trabajar con deidades antiguas como parte de su práctica en la cocina, ya sea como aspectos del Dios y la Diosa o como deidades separadas por derecho propio, existen varias posibilidades para explorar. Como se mencionó en la Primera Parte, las vidas religiosas de nuestros antepasados estaban indisolublemente ligadas a la comida y la producción de alimentos, por lo que hay muchas, muchas deidades asociadas con el hogar y la agricultura.

Algunas de las deidades del hogar más conocidas incluyen a la diosa griega

Hestia (y su contraparte romana, Vesta) y la diosa celta del fuego Brighid, cuyos dominios triples incluyen la herrería (herramientas de forja en el fuego) y que a menudo se asocia con el caldero. El dios romano Vulcano también puede considerarse una deidad del hogar, ya que está asociado con el fuego y la creatividad.

—ambos elementos esenciales para una cocina mágica exitosa.

Una de las deidades agrícolas más antiguas es la diosa madre griega Gaia, que encarna la Tierra y proporciona todo el sustento. El dios celta Bres, esposo de Brighid, también gobierna la fertilidad y la agricultura. El dios egipcio Osiris proporciona alimento a su pueblo a través de los ciclos de crecimiento de las orillas del Nilo. Ra, que es el padre de Osiris en algunos mitos egipcios, está asociado con el crecimiento como dios de la luz y el calor del sol. Las muchas deidades de los cereales del mundo antiguo incluyen a la diosa griega Deméter y su equivalente romana, Ceres, además del mencionado dios celta Lugh.

Muchos otros panteones, como los de las culturas asiática, africana y nativa americana, también tienen tales deidades, y sus asociaciones principales se pueden encontrar fácilmente con un poco de investigación. Si está interesado en trabajar con alguna deidad antigua, asegúrese de leer todo lo que pueda sobre ella antes de intentar formar una conexión sagrada.

## **Encantando la cocina diminuta: apartamentos tipo estudio y otros espacios de cocina complicados**

Organizar su cocina para lograr la magia óptima y la facilidad de cocinar puede ser un desafío incluso en las cocinas más espaciosas, dependiendo de la ubicación de los electrodomésticos, gabinetes, etc. Entonces, ¿qué puede hacer si su "cocina" es realmente solo una esquina de su apartamento tipo estudio, o si es un espacio angosto lo suficientemente grande para una estufa, un fregadero y un refrigerador? Ciertamente puede ser difícil sentirse verdaderamente libre y en el flujo de energía mágica en espacios tan reducidos. Pero aún puedes ser creativo con tu pequeña cocina.

Si la cocina es en realidad parte de su sala de estar, encuentre una manera de designar visualmente (y por lo tanto energéticamente) el espacio. Tal vez puedas pintar las paredes de esta área de un color diferente al del resto de la habitación, o colocar símbolos mágicos y/o obras de arte en las puertas de los gabinetes. Si tiene que pararse en espacios reducidos para cocinar, considere usar pequeños espejos, al estilo del feng shui, para abrir energéticamente el espacio a su alrededor. ¡Se sorprenderá de la diferencia que hace! Los estantes de esquina son excelentes para ahorrar espacio en cocinas pequeñas y son potencialmente buenos lugares para un altar.

Si quiere un altar pero no tiene absolutamente ningún espacio para uno permanente, encuentre un área pequeña de la cocina que pueda servir como un altar temporal para cuando esté trabajando activamente en la magia de la cocina, o cree una "extensión" de la cocina tirando una pequeña mesa hasta la entrada y coloca tus objetos mágicos allí.

Muchas personas con cocinas pequeñas encuentran que cocinar comidas complejas desde cero es un gran desafío, si no completamente imposible, debido al espacio limitado. Si esta es tu situación, no te desespere. Como se discutió en la Parte Uno, lo que más importa es su intención enfocada mientras trabaja, ya sea que esté preparando un festín gourmet o una comida sencilla y humilde. Como muchos aspectos del Arte, la brujería en la cocina es una práctica muy personalizada y adaptable. ¡Haz lo que puedas con lo que tienes, y sobre todo, diviértete!

## **Consagrando tu cocina**

Dependiendo de su enfoque personal de la magia y su propio camino espiritual, es posible que desee realizar un ritual de consagración en su cocina, dedicándola al propósito de co-crear con el Universo en forma de magia culinaria.

Por supuesto, seguirás usando la cocina para actividades mundanas; no necesariamente tienes que tener una mentalidad mágica a primera hora de la mañana cuando llegas tarde al trabajo y tomas una tostada apresuradamente. Pero esto no significa que no puedas establecer un sentimiento continuo de espacio sagrado dentro de esta sala tan importante.

Si eres Wiccan, es probable que ya tengas un método para consagrar herramientas rituales, que puedes modificar para usar en una habitación completa en lugar de en un solo objeto. Tu ritual probablemente implicará honrar al Dios y la Diosa a tu manera. Se puede invitar a los Elementos a tomar un papel activo en el trabajo, cada uno aportando sus energías características para crear una atmósfera mágica equilibrada en el espacio de su hogar. Dependiendo de su práctica, puede incluso hacer que la consagración sea parte de un ritual más amplio dentro de su tradición.

Si sigue otra tradición espiritual que incorpora la bendición de un hogar o un espacio específico, podría aplicar esas prácticas a su cocina. O simplemente puede inventar su propio enfoque. Puede escribir un ritual elaborado, abordando cada aspecto importante de su cocina (como el horno, la despensa, etc.) o puede mantenerlo simple, con algunas palabras de gratitud e intención.

Como una empresa muy personal, su enfoque para consagrar su cocina tiene que ser algo que resuene con usted. Para brindarle un posible punto de partida, se puede encontrar un ritual de consagración de ejemplo en la Parte Tres de esta guía.

## **La cocina compartida: "muggles", niños y compañeros de cuarto desordenados**

Para las brujas solteras que viven solas, existe una libertad ilimitada para transformar la cocina en un espacio ultramágico. Para todos los demás, sin embargo, a menudo no es tan simple.

Aquellos que tienen la suerte de vivir con una pareja mágica o compañeros de habitación con ideas afines pueden involucrar a los demás en el hogar para contribuir al esfuerzo, creando un espacio creativo compartido verdaderamente mágico en la cocina. Pero para la bruja que vive con personas que no tienen inclinaciones mágicas, mantener una cocina encantada requiere un tipo especial de creatividad.

A pesar del progreso que la Wicca y otras comunidades paganas han logrado en las últimas décadas en términos de ser aceptados (o al menos tolerados) en la sociedad en general, muchas personas en el camino de la Antigua Religión aún sienten la necesidad de mantener sus prácticas en secreto. , incluso (o especialmente) de otros miembros de la familia. Este suele ser el caso de aquellos cuya familia, amigos o compañeros de cuarto pertenecen a una de las religiones abrahámicas (judaísmo, cristianismo e islam) y, por lo tanto, tienen una visión desinformada del Oficio.

Si todavía estás "en el armario de la escoba" cuando se trata de tu práctica espiritual, ¿cómo puedes crear y mantener un espacio sagrado en tu cocina compartida?

Primero, debes saber que estás en compañía de generaciones que te precedieron, que vivieron y practicaron en secreto, y en tiempos extremadamente peligrosos. Durante los siglos en que muchas brujas fueron ejecutadas por su forma de vida, cualquier persona que mantuviera las viejas costumbres tenía que mantener su práctica en absoluto secreto, y probablemente habría escondido o disfrazado cualquier herramienta de brujería dentro de su hogar.

Esto no impidió que pudieran hacer magia en el hogar, por lo que no hay razón para que tú no puedas hacer lo mismo. La verdad es que no necesitas absolutamente un altar físico o símbolos especiales para imbuir tu cocina compartida con tu propio poder mágico personal. Hay varias maneras de hacerlo a escondidas, sin que nadie en su hogar se dé cuenta.

Por ejemplo, aún puede limpiar su cocina, con la intención de eliminar la energía no deseada mientras trabaja. Si tienes la casa para ti solo por un tiempo suficiente, también puedes bendecir el espacio con

energía mágica. Solo asegúrese de que su intención no sea manipular la experiencia de los demás. Concéntrese en encantar la cocina para usted mismo: la energía positiva que crea probablemente tendrá un efecto beneficioso en sus compañeros de casa, siempre que no esté tratando de que eso suceda.

También puedes cargar cualquier objeto en la intimidad de tu habitación y colocarlo en la cocina como talismán. Dependiendo de con quién vivas, podría ser una vela, un cristal o una piedra bonita que encuentres durante una caminata.

Si incluso estos artículos llamarían la atención, pruebe con una planta de interior, una chuchería o una taza favorita; literalmente, cualquier objeto común servirá. Es genial poder hacer todo lo posible y hacer de tu cocina un paraíso total para las brujas, pero debes saber que también puedes lograr resultados mágicos con una sutileza increíble. Como con cualquier otro tipo de magia, no se trata de las cosas materiales en sí, sino de tu propia intención y voluntad personal.

Aquellos que viven con niños pequeños ya estarán acostumbrados a mantener las cosas potencialmente peligrosas fuera de su alcance, por lo que esta precaución obviamente se puede extender a cualquier objeto ritual u otros objetos mágicos que no quieras que las manitas curiosas molesten. Es posible que desee dedicar un estante alto para que sirva como altar, o instalar uno si no hay espacio en los estantes que tiene. Y dado que probablemente no tenga mucho tiempo para usted en la cocina (a diferencia de las personas sin hijos), puede intentar incorporarlos a su trabajo.

Los niños tienen una imaginación increíble y mucha energía creativa. ¿Por qué no aprovechar ese poder pidiéndoles que participen? Pídeles que pongan su amor y energía mágica en los pasos con los que ayudan, ya sea revolviendo, amasando o simplemente "jugando a cocinar" con sus propios juguetes a tu lado mientras trabajas.

¿Qué pasa con ese compañero de cuarto que tiene la habilidad de crear un desastre total en la cocina justo después de que acabas de limpiarla? Dependiendo de la dinámica social en su hogar, es posible que desee comenzar comunicando su deseo de mantener un barco más estricto en este sentido. Si estás "fuera" como bruja, esto probablemente será más fácil que si mantienes tu práctica en secreto, ya que puedes explicar que la calidad de la energía en la cocina afectará la calidad de las comidas de todos, y no solo la tuya.

Por supuesto, las situaciones de vida disfuncionales, donde los compañeros de

cuarto no tienen buenos

comunicación, es poco probable que cambie solo porque desea mejorar la energía de la cocina. No obstante, vale la pena darle una oportunidad. En términos de soluciones mágicas, puede hacer hechizos para una cocina más limpia y energéticamente propicia para la magia, siempre que no esté tratando de manipular el comportamiento de los demás en su hogar. Dedique tiempo todos los días a visualizar la cocina como un espacio limpio, positivo y acogedor, sin caer en el resentimiento de cómo es ahora, y se sorprenderá de los cambios que se desarrollan.

Ahora que tiene su cocina impecable y bendecida con energía mágica, es hora de sacar sus implementos culinarios y comenzar a pensar y actuar con una perspectiva de bruja mientras crea comidas transformadoras. A continuación, encontrará muchos consejos y sugerencias para convertir las tareas diarias ordinarias en una magia extraordinaria.

## **Pensamiento Mágico: Herramientas y Técnicas de Brujería en la Cocina**

A la hora de pensar en la magia, quienes la practican como parte de su camino espiritual pueden visualizar automáticamente un altar, herramientas rituales como athames y pentáculos, y/o los ingredientes de hechizos como aceites, cristales, cintas y bolsitas, etc. Sin embargo, una práctica exitosa de brujería en la cocina requiere la capacidad de ver los objetos cotidianos que se encuentran dentro de los armarios y cajones como algo mágico.

De hecho, nuestros antepasados hacían poca distinción entre "mágico" y "mundano" cuando se trataba de adquirir y preparar comida, y tampoco hay razón para que una bruja de la cocina moderna lo haga. La magia culinaria es "magia práctica" en su máxima expresión, y una vez que aprenda a ver todos los aspectos de la cocina con un ojo mágico, se sorprenderá de lo transformador que puede ser realmente la cocina.

## **Re-imaginar utensilios de cocina**

Un gran lugar para comenzar es con los objetos y dispositivos muy prácticos y mundanos que usamos para preparar la comida. Para aquellos que trabajan con herramientas rituales en Wicca u otra práctica pagana, algunas correlaciones serán bastante obvias: el cáliz, el athame, el caldero, etc. una experiencia culinaria enriquecida y esotérica.

Por ejemplo, considere la sartén simple. Dada su forma y función, podemos considerar que esta herramienta tiene cualidades receptivas femeninas, aunque también hay un énfasis en la transformación a través del elemento masculino del fuego.

La sartén evoca el proceso de cambio necesario: su contenido se refina con el calor hasta que es apto para comer. Esta forma de conceptualizar el uso de una sartén es buena para la magia culinaria relacionada con la transformación personal y la superación de desafíos con éxito.

Las cucharas se pueden considerar como una especie de varita mágica, que equilibran las energías de un plato determinado mediante el acto de mezclar los ingredientes. Dependiendo de su objetivo mágico, puede elegir revolver en el sentido de las agujas del reloj (o en la dirección del "sol") para aumentar o atraer algo a su vida, o revolver en el sentido contrario a las agujas del reloj para liberar o desterrar.

Otra equivalencia bastante obvia es entre el libro de cocina y el grimorio, o Libro de las Sombras. Ambos contienen tesoros de conocimiento a los que se puede hacer referencia una y otra vez en busca de inspiración y asistencia técnica. Un tenedor puede verse como perforar ilusiones exteriores y llegar a los aspectos internos de un problema o asunto. Un colador filtra lo que no se necesita en una situación para que solo queden los aspectos útiles y deseados.

Todos estos son ejemplos de cómo puedes mantener tu enfoque en tu intención mientras trabajas con tus herramientas culinarias para crear magia comestible. Es un enfoque metafórico y esencialmente intuitivo, y funciona completamente a nivel individual. Intente revisar sus métodos de cocina a través de esta lente mágica, y una vez que se encuentre dando saltos asociativos, ¡simplemente siga adelante!

## Trabajar con correspondencias

Como ya se ha señalado varias veces en esta guía, su intención enfocada es el factor más importante en el éxito de su magia. Estarás infundiendo los ingredientes individuales de la comida con tu propia energía mágica, sin importar cuáles sean los ingredientes o cómo los estés usando en el trabajo.

Sin embargo, al igual que con los hechizos, puede mejorar los resultados de su magia culinaria eligiendo alimentos de acuerdo con sus asociaciones o correspondencias mágicas. Así como podrías trabajar con aceite de pachulí, con sus energías mágicas de prosperidad, en un hechizo de dinero, puedes usar cebada, albahaca y/o piñones en una cacerola para lograr los mismos resultados.

Entonces, ¿cómo descubres las correspondencias mágicas de cualquier alimento dado? La investigación siempre es una buena idea, pero su propia intuición siempre debe ser el juez final.

Las correspondencias mágicas nos llegan de la mitología y las leyendas antiguas, así como de las tradiciones familiares, los conocimientos medicinales y la experiencia personal. Para tomar un ejemplo al azar, los aguacates se asocian mágicamente con el amor, la lujuria y la belleza y se utilizan en hechizos para provocar o mejorar estas cualidades en una persona o una relación.

Esta correspondencia probablemente esté relacionada con los sistemas de creencias de las antiguas culturas azteca y maya que asocian los aguacates con los poderes de atracción. Una leyenda azteca cuenta cómo las muchachas solteras, jóvenes y hermosas, se mantenían bajo techo durante el apogeo de la temporada del aguacate para protegerlas de los hombres que estaban bajo el hechizo afrodisíaco de estas ricas y deliciosas frutas.

En la medicina occidental temprana, un concepto conocido como la Doctrina de las Firmas sostenía que cada planta que era útil para el cuerpo tenía un parecido físico

—o correspondencia— con la parte del cuerpo que podría curar. Por ejemplo, la nuez tiene un extraño parecido con el cerebro humano, y es ampliamente conocida hoy en día por ser muy beneficiosa para la función cerebral. El nombre griego original de la nuez es caryon, que se traduce como "cabeza", y las asociaciones mágicas de esta nuez incluyen la sabiduría y la mente consciente.

Cuando se trata de descubrir correspondencias, hay muchos recursos en línea para consultar, así como algunas fuentes impresas confiables, que se

enumeran en la página de lectura recomendada al final de esta guía. tener esto

la sabiduría antigua al alcance de su mano es de gran ayuda a medida que desarrolla su práctica de brujería en la cocina. Sin embargo, las correspondencias enumeradas para cualquier alimento dado pueden variar de una fuente a otra y, en última instancia, los alimentos con los que elija trabajar deberían tener sentido para usted personalmente.

No sienta que necesita usar un ingrediente específico solo porque una fuente que ha consultado lo conecta con su objetivo. Si confía en la fuente, genial, eso puede ser suficiente en muchos casos. Pero si no tienes una conexión con la correspondencia dentro de ti mismo, el nivel de visualización/intención enfocada no es tan fuerte.

En otras palabras, si está buscando nuevas fuentes de prosperidad, y su instinto le dice que haga una sopa de zanahoria y salvia, entonces hágalo, independientemente de si puede encontrar la confirmación de esta correspondencia en otro lugar. A medida que profundices en tu práctica de la brujería en la cocina, es probable que empieces a intuir los mejores alimentos con los que trabajar en un momento dado, en lugar de tener que investigar para cada comida mágica.

Una forma de comenzar a construir su propia comprensión personal sobre las correspondencias es sostener un alimento en sus manos y escuchar lo que su intuición le dice con respecto a sus usos mágicos ideales. También puede examinar su despensa con su objetivo mágico en mente y ver qué artículos le llaman la atención de inmediato. Así como las brujas experimentadas descubren que las hierbas y los cristales específicos les "hablarán" cuando buscan ingredientes para crear un hechizo en particular, es probable que descubras que ciertos alimentos en tu despensa te llaman cuando es más probable que sean útiles. en tu magia.

Si desea adoptar un enfoque simple pero efectivo para las correspondencias, considere trabajar de acuerdo con los colores de los diferentes alimentos. Puede usar elementos rojos y naranjas (como pimientos y zanahorias) para trabajos relacionados con el coraje, la fuerza y la vitalidad; alimentos verdes (como espinacas o guisantes) para la prosperidad; y alimentos morados (como repollo o berenjena) para la paz o la sabiduría.

Finalmente, si ya tiene correspondencias personales establecidas entre ciertos alimentos y aspectos de la vida, entonces trabaje con ellos por todos los medios. Podría, por ejemplo, asociar las cerezas con la sabiduría o el amor familiar si tuviera una abuela sabia que le hiciera un pastel de cerezas cuando fuera a visitarla. O una comida favorita descubierta en unas vacaciones podría estar permanentemente conectada con sentimientos de alegría,

libertad o iluminación.

Las experiencias de tu vida y la forma en que dan forma a tus percepciones de la comida, junto con tu propia intuición, son en última instancia más importantes que cualquier correspondencia declarada en cualquier recurso mágico, sin importar cuán confiable sea.

## **Elegir menús mágicos**

Cuando piensas en todas las posibilidades que presenta la brujería en la cocina, encontrar un lugar para comenzar puede parecer un poco abrumador. Incluso si tiene un objetivo mágico específico, las opciones para incorporarlo en una comida son bastante amplias, especialmente si es un cocinero experimentado.

Para ayudarlo a reducir sus opciones, intente adoptar un enfoque simple: comience con lo que sabe y lo que le gusta comer. A menudo, en lugar de tener que buscar nuevas recetas que encajen con sus objetivos mágicos, simplemente puede examinar las correspondencias de los ingredientes en los platos que ya come y adaptarlos para maximizar su potencia mágica para manifestar su deseo. A continuación encontrará un ejemplo de cómo hacerlo.

Una forma de incorporar la magia en su dieta de manera regular es trabajar con la temporada en la que se encuentra. ¿Qué hay disponible localmente en este momento? Si no tiene acceso a alimentos cultivados localmente, piense en términos del próximo Sabbat antes de su próximo viaje a la tienda de comestibles. Mire los alimentos tradicionales asociados con ese Sabbat y encuentre (o invente) recetas que incluyan esos alimentos. Luego examine las correspondencias o el significado simbólico de los ingredientes para ver con cuáles de sus objetivos mágicos actuales se alinean, y continúe desde allí.

Ya sea que practiques Wiccan o no, comer con la Rueda del año te ayuda a sintonizarte en un nivel energético con el cambio de las estaciones, ya sea que estés incorporando hechizos en las comidas o no. Encontrará algunos recursos para comer según las estaciones en la página de lectura recomendada al final de esta guía.

En este sentido, también se puede trabajar con las fases de la Luna, realizando alimentos alineados con el aumento (prosperidad, fertilidad, etc.) durante la fase creciente y alimentos para el destierro o disminución (curación de enfermedades, resolución de disputas) durante la fase menguante. . Considere una fiesta mensual que celebre el signo actual del zodiaco con alimentos relacionados con las fortalezas de ese signo en particular. Si está bien versado en astrología, puede extender este enfoque a cualquier tránsito planetario significativo, trígonos u otras configuraciones, como una comida enfocada en honrar a Mercurio en retrógrado.

No importa cómo planee un menú mágico, siempre tenga en cuenta que la frecuencia vibratoria es clave para atraer las circunstancias que desea. Si

te estás obligando a comer algo que no te gusta, entonces no estarás en la frecuencia correcta para que el hechizo haga su trabajo.

Sin embargo, en una nota relacionada, el uso de correspondencias mágicas e influencias estacionales puede ser una excelente manera de descubrir nuevos alimentos que nunca antes había probado. Tal vez quiera preparar una comida mágica que lo ayude a conseguir un nuevo trabajo, pero no puede encontrar muchas correspondencias entre los alimentos que come normalmente. Esta es una circunstancia ideal para experimentar con algo nuevo.

Cuando encuentra nuevos alimentos que le gustan, hay un impulso adicional de energía alegre de su nuevo descubrimiento que puede convertirse en una magia increíblemente poderosa.

## **Consejos, ajustes y trucos de cocina de brujas**

Ya sea que sea un cocinero principiante, un seguidor de recetas experimentado o un maestro chef improvisador, siempre hay espacio para aprender nuevos métodos y mejorar su práctica de brujería en la cocina. Aquí hay algunas sugerencias de formas creativas para llevar su magia culinaria a un nivel superior:

### **sustituciones y adiciones**

Según el tipo de comida con la que esté trabajando y su nivel de experiencia culinaria, a menudo hay oportunidades para cambiar o agregar ingredientes para aumentar el poder mágico de una receta estándar.

Por ejemplo, puede usar tomillo en lugar de romero en un guiso para obtener más energía psíquica, o cubrir una bandeja de verduras asadas con anacardos picados para aumentar sus ingresos. Solo tenga cuidado de no alterar el sabor de la comida hasta el punto de que no quiera comerla, ya que necesita disfrutar la comida para que tenga un impacto mágico.

### **trabajo de agua**

Beber agua cargada intencionalmente es una técnica bastante conocida entre las brujas y otros practicantes de magia. Cocinar implica el uso de agua con tanta frecuencia que parece un desperdicio no aprovechar esta influencia Elemental.

Adquiera el hábito de bendecir cualquier agua que terminará infundiendo la comida de alguna manera, ya sea para remojar frijoles, cocinar pasta, arroz u otros granos, cocinar vegetales al vapor, etc. También puede cargar hierbas para su propósito mágico y arrojarlas en agua de cocción

Usar unas gotas de un elixir de cristal es otra posibilidad creativa. Solo asegúrese de trabajar con piedras que sean seguras para el cuerpo. Hay muchos cristales utilizados en otras formas de magia que son tóxicos cuando se ingieren, ¡así que investiga primero!

### **Simbolismo**

Los símbolos son un componente central en todo tipo de magia; de hecho, se podría decir que toda la magia funciona a través del poder del simbolismo de una forma u otra. Intente incorporar símbolos en sus creaciones comestibles siempre que sea posible: grabe signos de dólar, corazones, runas, etc. en productos horneados y "dibuje" símbolos en

sándwiches y panqueques con condimentos (salsa de tomate, jarabe de arce, etc.)

También puede organizar aperitivos y guarniciones, como papas fritas y rebanadas de fruta, en símbolos en el plato. Llevando esto aún más lejos, puede usar el poder simbólico de los números para mejorar la experiencia de preparar y comer la comida. Por ejemplo, rocíe orégano en una salsa 3 veces para honrar a la Diosa Triple, coloque 9 tomates cherry en una ensalada para promover el crecimiento o vierta 4 cucharadas generosas de sopa en cada tazón para honrar los Elementos o celebrar la creatividad.

### **Manteniéndolo simple: potenciadores mágicos del sabor**

No todas las comidas tienen que ser una producción mágica elaborada y premeditada (¡aunque los resultados de tales sesiones tienden a valer la pena!). También puede integrar la brujería de la cocina en su rutina normal de cocina.

Las creaciones precargadas como tinturas de hierbas, paquetes de mezcla de especias, cubos de pesto, aceites infundidos, aderezos caseros para ensaladas, etc. se pueden preparar con anticipación y tener a mano para disfrutar de la magia culinaria del momento. Agréguelo a pastas, ensaladas, sopas o cualquier otra cosa que esté cocinando para obtener una pizca extra de energía mágica sobre la marcha.

Además, si está preparando una comida que incluye más de un plato, sepa que no todo tiene que estar dedicado a sus objetivos mágicos. Puedes centrar tu intención en la ensalada o la guarnición que acompaña al plato principal, o incluso al postre. La magia de la cocina no debe sentirse como un esfuerzo abrumador; de hecho, si se vuelve estresante, es poco probable que obtenga los resultados que busca. Así que tómalo con calma, diviértete y haz lo que puedas según lo permita tu horario (y nivel de habilidad).

## **Poniendo todo junto**

Ahora que tiene algunas ideas sobre cómo transformar su cocina en un espacio mágico, elegir los alimentos de acuerdo con sus objetivos mágicos y ver el proceso de cocción a través de una lente mágica, es hora de ver un ejemplo específico de brujería en la cocina.

A continuación, tomaremos un elemento básico bastante simple de la cocina occidental, la salsa marinara, y examinaremos paso a paso cómo puede aplicar lo que ha aprendido hasta ahora sobre la energía mágica de los alimentos y cómo abordar la cocina desde su nueva hechicería. perspectiva.

Esta no es una receta específica, sino más bien un conjunto de pautas generales sobre cómo puede seleccionar los ingredientes de acuerdo con su objetivo mágico, cargarlos con su energía personal y ponerlos en uso para manifestar el cambio que está buscando, todo mientras crea. una deliciosa salsa para una comida encantadora.

# Salsa Marinara Mágica

La salsa marinara es quizás uno de los alimentos más populares en la civilización occidental moderna. A menudo también se la conoce como "salsa de espagueti", ya que el espagueti es la pasta que se come con mayor frecuencia con marinara, pero en realidad puede usar esta salsa en cualquier tipo de pasta, así como en la polenta e incluso en la pizza. (Sin embargo, en el caso de la pizza, la salsa generalmente no se cocina con anticipación).

No hay escasez de recetas para marinara y hay mucha variación entre ellas, pero en general, una salsa que encaje en la categoría de "marinara" estará compuesta principalmente de tomates, con un puñado de otros ingredientes para sazonar. (Una marinara "gruesa" también puede contener vegetales adicionales para una salsa más fuerte).

La relativa simplicidad de la mayoría de las recetas marinara, junto con las oportunidades de personalizar la salsa a tu gusto y tus propios objetivos mágicos, hacen de este un buen plato para usar como ilustración de la cocina mágica. Entonces, incluso si no eres fanático de nada que se parezca ni remotamente a la comida italiana, sigue leyendo para obtener una idea más profunda de cómo puedes usar los principios descritos en esta guía en tu propia práctica personalizada de brujería en la cocina.

## Ingredientes

Mientras considera los ingredientes para su marinara mágica, recuerde que “fresco es mejor” en términos de prana o fuerza vital universal.

Según la temporada y su ubicación, es posible que tenga acceso a tomates increíblemente frescos, cultivados localmente y de "alta vibración", así como a hierbas y vegetales recién recolectados para crear una salsa deliciosa. (Por ejemplo, hay una variedad de tomates conocida como "Mountain Magic" que se ha vuelto cada vez más popular en los mercados de agricultores locales). Por otro lado, es posible que deba confiar en productos no locales o incluso tomates enlatados; multa.

De hecho, si es invierno donde vive, es posible que desee pasar los tomates "frescos" en su tienda de comestibles, especialmente si se cultivan de manera convencional. Estos tomates han sido recolectados demasiado temprano en el proceso de maduración, a menudo no tienen sabor y tienden a sentirse de muy baja vibración en términos de prana. Entonces, si estos son los únicos tomates en su tienda, probablemente sea mejor que use tomates enlatados orgánicos de calidad.

Y si simplemente no está listo para probar una receta desde cero para su marinara, ¡no hay nada de malo en usar salsa prefabricada de un frasco! Solo asegúrese de agregar su propio toque mágico a la marinara comprada en la tienda al incluir hierbas frescas o secas y/u otros condimentos, enfocando su energía personal en cada partícula de la salsa mientras lo hace. (Discutiremos esto más adelante, más adelante).

A continuación, decida los condimentos para su brebaje mágico. Es casi seguro que querrás una combinación de albahaca, orégano, perejil, tomillo y/o ajo. Las hierbas frescas son maravillosas cuando puedes conseguirlas, pero las hierbas secas son igual de efectivas cuando se trata de magia, como te dirá cualquier bruja inclinada a las hierbas.

Si está preparando su salsa desde cero, también puede incluir hojas de laurel, hojuelas de pimiento rojo, jugo de limón, maicena para espesar y/o azúcar o miel para reducir la acidez de los tomates, así como una salsa picada, cebolla salteada. Las verduras adicionales podrían incluir calabacín o calabaza de verano, champiñones, zanahorias, pimientos, etc. (Nota: también puede agregar verduras a una salsa prefabricada salteándolas primero en aceite de oliva y revolviendo en la salsa una vez que se hayan ablandado. )

Si es la primera vez que prepara una marinara desde cero, es muy recomendable

Le recomendamos que encuentre una receta a seguir, para que su energía y atención puedan concentrarse en sus técnicas mágicas, ¡con bastante confianza en que la salsa saldrá bien!

## Correspondencias y Metas Mágicas

¿Para qué se usa la salsa marinara mágica, en términos de brujería en la cocina? No hay una respuesta única a esta pregunta, ya que hay muchas propiedades mágicas diferentes asociadas con cada ingrediente que podrías ponerle.

Por ejemplo, los tomates solos pueden usarse en magia relacionada con el amor, la protección, la salud o el dinero. Si elige el tomillo como condimento, puede recurrir a sus asociaciones con la conciencia psíquica, la purificación o la atracción de lealtad. La albahaca, por otro lado, puede usarse para la prosperidad o la protección.

Esta diversidad dentro de las energías mágicas de los alimentos está en el corazón del potencial creativo de la magia culinaria. ¡También es parte de lo que lo hace tan práctico! Con esta variedad de posibilidades en mente, echemos un vistazo a algunas de las correspondencias mágicas conocidas para cada uno de los ingredientes que podrías incluir en una salsa marinara:

### Vegetales

**Tomates:** dinero, salud, atraer amor, protección Cebolla:

protección, prosperidad, despejar obstáculos

Calabacín/calabaza: espiritualidad, fertilidad

**Hongos:** conciencia psíquica

**Zanahorias:** visión, sexo, energías masculinas

**Pimientos:** Verde—prosperidad; Rojo: vitalidad, fuerza; Amarillo—creatividad

### Hierbas

**Ajo:** salud, protección, destierro, rompiendo maleficios

**Albahaca:** dinero, vibraciones amorosas, protección, aleja las negatividades en un hogar Orégano: paz, profundización de las relaciones amorosas, liberación

de viejas relaciones Perejil: protección (específicamente de accidentes), dinero, suerte, lujuria, fuerza, vitalidad

**Tomillo:** amor, cariño, fidelización, coraje, conciencia psíquica, purificación

**Hojuelas de pimienta roja:** desviar la energía negativa, evitando a las personas desagradables Hoja de laurel: buena fortuna, dinero, éxito, protección, purificación, fuerza, conciencia psíquica

## **Otros ingredientes**

**Aceite de oliva:**paz, salud, protección, espiritualidad, sexo, fertilidad, fidelidad

**Azúcar:**amor, cariño, desterrando chismes

**Cariño:**salud, felicidad, amor, lujuria, sexo, purificación, sabiduría, estabilidad Jugo de limón: amor, longevidad, purificación, matrimonio, felicidad, fidelidad Maicena: protección, armonía con la Tierra, suerte, abundancia

Como puede ver, hay muchos objetivos diferentes en los que podría enfocarse mientras crea su marinara mágica. Sin embargo, algunos objetivos tienen una mayor probabilidad de éxito que otros, dependiendo de las propiedades mágicas de todos los ingredientes que elijas incluir.

Por ejemplo, los pimientos amarillos están asociados con la creatividad, y agregar un poco de pimiento amarillo picado con esta intención sin duda podría tener un impacto. Pero si su deseo es realmente aumentar su creatividad, entonces podría tener más sentido crear un plato que contenga pimientos amarillos u otros alimentos asociados con la creatividad de manera más prominente que una salsa marinara típica.

De hecho, concentrarse en algo que esté representado en tantos ingredientes como sea posible es ideal para maximizar la energía mágica de la comida. Y dado que el ingrediente principal de la salsa marinara son los tomates, tiene más sentido trabajar por un objetivo asociado con uno de los atributos mágicos de los tomates.

Con esto en mente, veamos cómo podría inventar una marinara mágica con el propósito de manifestar dinero, salud, amor o protección.

Si su intención es atraer dinero, definitivamente querrá incluir albahaca y perejil en su salsa, así como una o dos hojas de laurel. Las cebollas y los pimientos verdes también son buenas adiciones aquí, al igual que la calabaza calabacita, con su color verde y asociación con la fertilidad que se puede aplicar a los negocios o inversiones de uno.

Para objetivos relacionados con la salud, asegúrese de usar mucho ajo y aceite de oliva, y considere endulzar la salsa con un poco de miel. Además, un chorrillo rápido de jugo de limón ayuda a resaltar el sabor de los tomates.

Por supuesto, vale la pena señalar aquí que cualquier alimento rico en prana y preparado con una intención positiva es adecuado para objetivos relacionados con la salud, ya que lo que comemos es un factor principal en nuestra salud en general. Sin embargo, todavía puede ser

divertido concentrarse en los alimentos tradicionalmente asociados con la buena salud cuando se trata de platos mágicos.

Cuando se trata de objetivos relacionados con el amor, puedes elegir los ingredientes de acuerdo con la situación particular que deseas atraer. El tomillo y la albahaca son excelentes para traer las energías del amor y el afecto a tu vida, mientras que el perejil, la zanahoria y el aceite de oliva están más asociados con la lujuria y el sexo. El aceite de oliva también es conocido por fomentar la fidelidad, y el orégano se usa para liberar viejas relaciones y fortalecer las existentes.

La dulzura del azúcar lo convierte probablemente en el ingrediente asociado con el amor más obvio, y puede usarse aquí para moderar la acidez de los tomates. (Se recomienda el azúcar sin refinar o moreno sobre el azúcar blanco refinado). La miel es una excelente alternativa al azúcar, ya que también tiene asociaciones con el amor, al igual que el jugo de limón, que a menudo se encuentra en las recetas de marinara e incluso en muchas marcas de tomates enlatados. .

Si bien las hojas de laurel no se asocian principalmente con el amor, se asocian con el éxito y la buena fortuna. Esto los convierte en excelentes ingredientes mágicos para todo uso: ¡simplemente cárguelos con su intención específica y deje que su energía mágica infunda la salsa!

Muchos de los ingredientes discutidos aquí hasta ahora también están asociados con la protección. Además de los tomates, encontramos cualidades protectoras en la albahaca, el perejil, el laurel, el ajo, el aceite de oliva, la cebolla e incluso la maicena. Al igual que con las metas relacionadas con el amor, puede investigar un poco más para adaptar sus elecciones a sus circunstancias específicas.

Si está buscando protección contra accidentes, use perejil. Si está evitando enfermedades, use ajo. El ajo también es bueno para protegerse de energías no deseadas en el hogar, al igual que la albahaca. Hay otras hierbas protectoras y condimentos no mencionados anteriormente que también pueden combinarse bien con una salsa marinara, como la sal, la pimienta negra, la mejorana y el romero. Cada uno de estos tiene su propio "sabor" particular de energía protectora, que protege contra una variedad de experiencias no deseadas, desde la negatividad general hasta los celos y el robo.

Otra opción en un plato personalizable como la salsa marinara es trabajar con las asociaciones mágicas de un ingrediente secundario clave, con la intención de que la energía del ingrediente (así como otros ingredientes

complementarios) se convierta en el foco mágico de la comida.

Por ejemplo, si desea hacer una salsa que enfatice los champiñones, podría decidir concentrarse en las energías psíquicas de estos deliciosos hongos comestibles. Incluya una hoja de laurel y un poco de tomillo, y obtendrá tres ingredientes asociados con el aumento de la conciencia psíquica.

Como puedes ver, hay muchas opciones para elegir un objetivo mágico para un plato con múltiples ingredientes. ¡Todo lo que necesitas es un poco de investigación sobre las correspondencias mágicas junto con tu propia creatividad e intuición!

En cuanto a con qué servirás tu marinara, ya sea pasta, polenta u otra cosa, esto, por supuesto, depende totalmente de ti. Dependiendo de sus propósitos, puede ver este componente como una parte integral del plato mágico general, o puede enfocar su intención solo en la salsa, que luego cubrirá lo que se sirva debajo. Este es un enfoque perfectamente adecuado —no todas las partes de una comida dada necesitan ser preparadas mágicamente.

Sin embargo, puede disfrutar incorporando, por ejemplo, la asociación tradicional china entre fideos largos y larga vida, suerte y éxito en su plato. Otros han asociado los espaguetis y los linguini con la protección, mientras que se dice que la pasta en espiral mejora la creatividad. Si su objetivo es un nuevo trabajo o una oportunidad de negocio, intente usar la pasta corbatín. Si eres más de polenta, puedes recurrir a cualquiera de las propiedades mágicas asociadas con el maíz, como la protección, la suerte, la abundancia o la adivinación, solo por mencionar algunas.

Finalmente, cuando se trata de elegir los ingredientes, vale la pena repetir este pequeño consejo: ¡asegúrate de disfrutar lo que estás preparando! Esto es crucial para el éxito de tu magia. Si está trabajando para la prosperidad pero odia los pimientos verdes, entonces déjelos fuera de su salsa marinara, independientemente de la correspondencia. Puedes enfocar tu intención en las energías monetarias de la albahaca, el perejil, la hoja de laurel, etc.

## Carga, cocina, disfruta

Una vez que haya decidido un objetivo para su magia culinaria y los ingredientes específicos para su plato, estará listo para poner en práctica su magia culinaria.

En primer lugar, asegúrese siempre de "preparar el escenario" para la magia, como si se estuviera preparando para un ritual y/u otros tipos de hechizos. Encienda una o dos velas y ponga música inspiradora. Es posible que desee encender un poco de incienso o colocar unas gotas de aceites esenciales en un quemador de aceite. Pasar unos momentos aquietando tu mente y dejando ir tu día es esencial, especialmente si has estado ocupado o bajo estrés.

Haz lo que tengas que hacer para crear una sensación de tranquilidad y asombro mientras transformas una "tarea del hogar" mundana en una experiencia mágica. Recuerda, ¡tu cocina ahora es un espacio encantado! Y así como reuniría sus ingredientes antes del hechizo, asegúrese de sacar todo lo que necesita para preparar la comida, incluidos todos los implementos de cocina y los utensilios de cocina, para que no se vea interrumpido en su enfoque mágico al tener que correr por algo en el último minuto

Ahora es el momento de cargar sus ingredientes. Hay muchas maneras de hacer esto, y es posible que ya tenga su(s) método(s) preferido(s) en función de su experiencia personal con los hechizos.

Cuando se trata de la magia de la cocina, una forma muy práctica es simplemente sostener los ingredientes entre las palmas de las manos. Esto funciona especialmente bien con frutas y verduras frescas, ya que su contenido de agua relativamente alto, además de su alto grado de prana, las hace muy receptivas para absorber tu energía.

Tome una respiración profunda y, mientras exhala, visualice su energía personal infundiendo la comida con su intención mágica. También puede visualizar un color específico en asociación con su objetivo que fluye hacia el artículo, como el verde para la prosperidad o el naranja para el coraje, o puede simplemente invocar el prana de la comida para conectarse con usted y su deseo. Puede hacer esto en silencio o puede decir algunas palabras breves en voz alta. Por ejemplo:

*“Llamo a la energía de la fuerza vital de (nombre del ingrediente) para que me ayude a manifestar (nombre del objetivo mágico)”.*

Si está usando tomates enlatados, simplemente sostenga la lata entre sus palmas

y envía tu energía a la comida que hay dentro. (Siempre que sea posible, quite las tapas de las latas, frascos y botellas para tener una mayor proximidad energética con los ingredientes que contienen). Si está usando una salsa prefabricada, sostenga el frasco y visualice cómo se activa cada uno de los ingredientes con su poder personal. .

Es posible que desee reconocer cada ingrediente de acuerdo con su papel en su hechizo, por ejemplo, los tomates para promover la buena salud y el ajo para protegerse de las enfermedades. Como con cualquier otro aspecto de la magia, todo depende de ti y de lo que te parezca apropiado en tu experiencia. De hecho, el enfoque específico que utilice para cargar los ingredientes no es importante en absoluto; todo lo que importa es su capacidad para enfocar su energía mágica personal en la comida para el propósito previsto.

Si la perspectiva de cargar todos y cada uno de los ingredientes antes de que comience la cocción suena desalentador, sepa que en la mayoría de los casos, puede hacer este paso por adelantado. Así como es posible que deba cargar cristales o velas uno o dos días antes de un hechizo de luna llena, las limitaciones de tiempo pueden requerir que cargue los ingredientes para comidas mágicas cuando las traiga a casa desde la tienda de comestibles.

Esto está bien, aunque a algunas personas les gusta retrasar la carga de productos frescos hasta después de haberlos enjuagado, para mantener la mayor cantidad posible de su huella energética en los alimentos. Además, no es necesario que cargues cada artículo individualmente: sujetar un puñado de tomates o unos cuantos dientes de ajo y cargarlos todos a la vez es perfectamente efectivo.

Recuerde, en última instancia, este proceso debe ser agradable, en lugar de tedioso. Concéntrate en mantener una alta frecuencia vibratoria y aborda cada acción mágica de una manera que te deleite.

Una vez que sus ingredientes estén cargados, proceda a hacer su marinara como lo haría normalmente, pero con un enfoque continuo en su objetivo mágico. Si está rebanando verduras, por ejemplo, puede imaginar la energía de cada rebanada infundiéndola a la salsa general su inherente vitalidad mágica. Si está agregando varias hierbas a la salsa a la vez, colóquelas primero en un tazón o mortero y mézclelas con las yemas de los dedos; este es un paso particularmente poderoso en muchos hechizos de hierbas. Si está salteando cebollas para la base de la salsa, visualice las energías mágicas de las aceitunas y las cebollas fusionándose y fortaleciendo la potencia del plato.

Si lo desea, pronuncie palabras de hechizo, encantamientos, invocaciones a los Elementos o cualquier otra cosa que se adapte a su estilo mágico. Haz lo mismo con cualquier otro vegetal que agregues, así como con hierbas, azúcar u otras adiciones a la marinara: cada elemento que traigas a la mezcla agrega sus propias energías para crear una manifestación nutritiva y deliciosa de tus deseos.

Puede hacer que este proceso sea tan simple o tan elaborado como desee; lo importante es mantenerse enfocado en su objetivo de principio a fin. No repases los detalles de tu día ni te preocupes por el futuro, quédate en el momento presente. Y asegúrese de probar la comida a medida que avanza, observando los cambios realizados por cada adición a la salsa y apreciando la transformación continua de estos ingredientes crudos en una comida mágica.

Si está utilizando un frasco prefabricado de marinara, obviamente no tiene tantas oportunidades para visualizar su manifestación prevista durante el proceso de cocción. Pero esto no significa que no puedas infundir magia a tu comida de todos modos.

Primero, como se mencionó anteriormente, cargue el frasco de salsa antes de comenzar su trabajo, visualizando cada uno de los ingredientes infundidos con su energía mágica. Luego deberá verter la salsa en una cacerola y calentarla suavemente. (Si está agregando vegetales, saltéelos primero en aceite de oliva, visualizándolos atentamente mientras lo hace).

Incluso si la salsa ya sabe muy bien, asegúrese de agregarle algo que haya cargado con su intención mágica, ya sean hierbas frescas o secas, azúcar, miel o jugo de limón para realzar el sabor. Conviértalo en una creación lo más original posible: ¡incluso puede rociar un poco de aceite de oliva cargado mágicamente sobre un poco de pan crujiente fresco para acompañar su comida!

Cuando su marinara esté lista (junto con la pasta o lo que sea con lo que la sirva), es importante tomarse un momento para apreciar realmente su creación mágica antes de comenzar.

Si ya tienes la tradición de orar por la comida antes de comer, entonces este paso ya está incorporado, pero si no, asegúrate de incorporar una o dos declaraciones de gratitud en tu práctica de brujería en la cocina. Es posible que desee reconocer a la Diosa y Dios o los Elementos, y decir algunas palabras sobre el objetivo mágico que está tratando de manifestar. O podría mantenerlo simple con algo como lo siguiente:

*“Doy gracias a la generosidad de la Madre Tierra por esta comida transformadora y dadora de vida. Sean bendecidos.”*

Mientras come, asegúrese de apreciar el sabor de la comida, el trabajo mágico que está logrando y a usted mismo por dedicar tiempo y esfuerzo para crear la comida. Manténgase enfocado en este disfrute, recordando la importancia de la frecuencia vibratoria para el trabajo mágico. No comas frente al televisor ni te desplaces por los mensajes de tu teléfono: mantente presente con tu comida.

Cuando haya terminado, es una buena idea “sellar” su hechizo culinario con un reconocimiento de los procesos físicos de digestión, aquí en el plano de la Tierra, que contribuyen a la manifestación de su objetivo. Por ejemplo, dado que la digestión involucra a cada uno de los Elementos, podría decir algo como esto:

*“Por los poderes de la Tierra, el Agua, el Aire y el Fuego, ahora manifiesto la meta que deseo”.*

También puede adaptar estas palabras más específicamente al objetivo por el que está trabajando, si lo desea. Lo principal es conectar mentalmente, por última vez, la energía mágica de la comida que has preparado y consumido con la energía de tu cuerpo físico.

Desde una perspectiva esotérica, este simple acto de crear un plato nutritivo con una intención enfocada, ya sea marinara, frijoles y arroz, o guiso de brócoli, es una forma muy práctica de emplear los principios herméticos discutidos en la primera parte. Al elegir tantos ingredientes frescos y ricos en prana como sea posible (y elegir alimentos enlatados/envasados de alta calidad cuando sea necesario) y mantener un estado de ánimo alegre y relajado durante todo el proceso, está utilizando el Principio de Vibración para su mejor beneficio.

Del mismo modo, al enfocarse en su intención mientras carga los ingredientes y visualizar el resultado deseado con cada paso del proceso de cocción, se está conectando a sí mismo y a su meta con la mente Universal a través del Principio del Mentalismo. Finalmente, al comer y disfrutar de la comida, estás absorbiendo las propiedades mágicas inherentes de alimentos específicos (el microcosmos) e incorporándolos a tu cuerpo (el macrocosmos) para obtener resultados específicos, es una excelente manera de emplear el Principio de Correspondencia.

Pero si estos conceptos específicos alguna vez cruzaron por tu mente mientras

estás en la cocina, en realidad no importa. Mientras esté concentrado, energizado y divirtiéndose, seguramente experimentará el éxito en su práctica culinaria.

¡magia!

## **Avanzando con su práctica**

Con suerte, las discusiones anteriores sobre encantar su cocina y revisar el proceso de cocción, así como el ejemplo de la cocina mágica, le han dado una idea de las infinitas posibilidades y el potencial para la creatividad cuando se trata de magia en la cocina. Ahora estás más que listo para comenzar tu propia práctica personalizada de este antiguo Arte, ¡pero siempre habrá más que aprender!

En la Parte Tres, encontrará aún más inspiración para transformar lo mundano en mágico, incluidas algunas recetas de muestra; hechizos para mejorar tu práctica; tablas de correspondencia para productos básicos de despensa, colorantes alimentarios comunes e influencias elementales; y más ideas misceláneas para aprovechar al máximo las energías mágicas de la comida. ¡Así que sigue leyendo y disfruta de este mini grimorio de cocina!

## **SECCIÓN TRES: UN GRIMORIO DE COCINA**

# **Bendiciones, Recetas y Más Información para el Cocinero Mágico**

Siglos antes de que surgieran la Wicca y otras formas modernas del Oficio, los textos mágicos a menudo se conocían como "grimorios". Estos libros, a menudo transmitidos de una generación a la siguiente en secreto, contenían hechizos, rituales y otra información mágica que a menudo se remontaba a la antigüedad.

Los libros de cocina también tienen un linaje antiguo, y muchos de ellos habrían combinado información culinaria y mágica, ya que la comida y la magia no se veían como dominios separados hasta hace solo un par de siglos.

La recopilación de información a continuación es una mini versión de lo que podría haber contenido un antiguo grimorio culinario, aunque muy actualizado para el mundo moderno. Úselo como punto de partida para crear su propio libro de cocina mágico personal, agregando y cambiando detalles a medida que experimenta para encontrar lo que funciona mejor para usted.

## **Ritual de consagración de la cocina elemental**

Aquí hay un ritual de consagración de ejemplo que pueden usar tanto los wiccanos como los no wiccanos.

Se recurre a las energías universales de los Elementos para realzar la atmósfera mágica que creará en su cocina. Si lo desea, también puede incluir un lenguaje que incorpore a la Diosa y al Dios o cualquier otra deidad con la que tenga una conexión espiritual.

Lo mejor es realizar este ritual después de una limpieza a fondo de tu cocina, pero si eso no es posible, no dejes que eso te detenga. Limpie todo lo que pueda de antemano. Difumine con salvia, romero y/o lavanda antes de comenzar la bendición.

Las hierbas sugeridas para este ritual funcionan como especias de cocina y están asociadas con la purificación, la protección, la buena suerte y/o el éxito. Sin embargo, la lista de opciones a continuación no es exhaustiva, por lo que si hay otras hierbas con las que preferiría trabajar, ¡hágalo!

Dependiendo del diseño de su cocina, es posible que no pueda colocar cada vela Element directamente en el piso en el centro de cada pared. Si este es el caso, simplemente coloque la vela lo más cerca posible de este lugar, incluso si tiene que ser en una encimera, un estante o incluso encima de la nevera.

### **Necesitará:**

- Vela de tierra (verde o
- marrón) Vela de fuego (roja o
- naranja) Vela de aire
- (amarilla o blanca) Vela de
- agua (azul o plateada) Vela
- de hechizo blanca
- mortero o tazón
- Incienso de consagración o unas gotas de aceite esencial (calentado con un quemador o difusor de aceite) con uno o más de los siguientes ingredientes:
  - Inciensomirr
  - a sándalo
  - jazmín
  -

- Rosa
  - ylang ylang
  - canela
  - lavanda
  - limón
- 4 hojas de laurel (buena fortuna, éxito)
- 1 anís estrellado entero (consagración, purificación, suerte)
- 1 rama de canela entera (consagración, éxito)
- 1 cucharadita de cada una de las cuatro de las
  - siguientes hierbas: Clavo (protección, buena suerte)
  - Albahaca (purificación, protección)
  - Comino (protección)
  - Eneldo (protección)
  - Semilla de hinojo (purificación, protección)
  - Romero (purificación, protección)
  - Tomillo (purificación)
- 4 pequeñas representaciones simbólicas de alimentos que realmente le gustan: por ejemplo, un frijol pinto, un arándano seco, un trozo de pasta seca, un trozo pequeño de pan, etc.

### **Instrucciones:**

Reúna todos sus ingredientes y coloque el incienso o el aceite esencial y la vela mágica blanca en una superficie que sirva como punto focal: el altar de su cocina, si tiene uno, o una mesa o encimera.

Tome una respiración profunda, exhale y encienda el incienso o el aceite.

Coloque cada vela de Elemento en el piso en el centro de la pared que más se alinee con su asociación direccional, en el siguiente orden: Tierra en el norte, Aire en el este, Fuego en el sur y Agua en el oeste.

Ahora, enciende la vela de la Tierra y coloca una hoja de laurel frente a ella. Haz lo mismo con las velas de Aire, Fuego y Agua.

Mientras lo hace, reconozca verbalmente el poder del Elemento en relación con la comida y la preparación de la comida en el hogar, usando las siguientes (o similares) palabras:

**Tierra:** “Doy la bienvenida a las energías del sustento abundante en mi cocina”.

**Aire:**“Doy la bienvenida a las energías de la fuerza vital invisible en mi cocina”.

**Fuego:** “Doy la bienvenida a las energías de la transformación nutritiva en mi cocina”.

**Agua:** “Doy la bienvenida a las energías del flujo que sustenta la vida en mi cocina”.

A continuación, coloque las cuatro cucharaditas de las hierbas elegidas en el mortero o recipiente.

Mezcle las hierbas con los dedos y luego revuélvalas con la rama de canela tres veces en el sentido de las agujas del reloj (sentido del sol).

Sumerja brevemente cada ficha de comida en la mezcla de hierbas y colóquela sobre una de las hojas de laurel.

Sumerja brevemente el anís estrellado en la mezcla de hierbas, luego colóquelo frente a la vela de hechizo blanca.

Mientras se prepara para encender la vela, respire profundamente, exhale y diga las siguientes palabras (o similares):

*“Trabajando en unión con los poderes de la Tierra, el Aire, el Fuego y el Agua, y con el sagrado Quinto Elemento del Espíritu, Bendigo esta cocina.*

*Esta habitación es ahora mi espacio de hogar sagrado donde la magia se hace con una intención alegre, nutriendo el cuerpo, la mente y el alma. Sean bendecidos.”*

Ahora enciende la vela y pasa unos momentos en tranquila reflexión.

Cuando sientas que el trabajo de consagración está hecho, saca las fichas de comida, las hojas de laurel y la mezcla de hierbas al aire libre y rocíalas sobre la tierra.

El anís estrellado y la rama de canela se pueden usar más tarde en recetas mágicas o guardarse como amuletos de la suerte en la cocina. Las velas Element se pueden apagar suavemente y volver a usar en otros trabajos rituales o simplemente para crear ambiente. Deje que la vela de hechizo blanca se consuma de forma segura por sí sola.

## **Bendición antes de una comida**

Quizás una de las prácticas espirituales más universales que se remonta a los primeros humanos es el acto de orar por la comida antes de comerla.

Dar gracias al creador de quien en última instancia provienen todas las cosas, ya sea el Dios y la Diosa, la Tierra, el Universo o cualquier fuente que imagines, no solo es espiritualmente "cortés", sino que también es una forma de reconocer la abundancia en tu vida, lo que ayuda a reforzar y atraer más abundancia. El acto de bendecir una comida también ha sido tradicionalmente una forma de garantizar que la comida misma nutra el cuerpo y prevenga enfermedades.

Muchas culturas y tradiciones religiosas rezan en cada comida del día, mientras que otras reservan esta práctica para la cena. Su enfoque de esta costumbre depende totalmente de usted, y ciertamente no es obligatorio para la práctica de la brujería en la cocina.

Sin embargo, si desea incorporar esto en su práctica y no está seguro de cómo hacerlo, aquí hay un ejemplo de bendición de comida que puede tomar prestada y/o modificar como desee:

*“Agradecimiento al Dios ya la Diosa  
que manifiestan toda esta bondad.  
Que la comida delante de mí me nutra  
en cuerpo, mente y alma, y que cada día  
produzca tal abundancia.  
Sean bendecidos.”*

## **Magia comestible: una muestra de recetas**

Estas recetas simples se pueden adaptar a sus objetivos mágicos si desea cambiar uno o dos ingredientes. Sin embargo, si eres un cocinero principiante (o un mago principiante), quizás quieras probarlos tal como están primero.

## **Sopa de verduras fortificada**

Casi todos los ingredientes principales de esta sopa están mágicamente asociados con la protección. Las asociaciones secundarias de varios ingredientes incluyen salud, fuerza y paz. También está apuntalando su salud física con el valor nutricional de cada ingrediente, brindando protección contra enfermedades.

Se recomienda caldo de verduras (o caldo de verduras disuelto en agua), pero si no encuentras nada, el agua funcionará bien. Es posible que desee aumentar el romero y otros condimentos si usa agua.

Nota: La clave para hacer deliciosas sopas está en probar su brebaje a medida que agrega sus condimentos. ¡Hacerlo también puede ayudarte a mantener tu enfoque en tu meta mágica!

### **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de aceite
- de oliva 1 taza de
- cebollas picadas 2
- tazas de puerros  
picados 3 dientes de  
ajo picados
- 2 cucharadas de romero fresco picado
- 2 tazas de zanahorias peladas y  
rebanadas
- 2 tazas de papas alevines, picadas 6
- tazas de agua o caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 1 a 3 cucharaditas de tomillo seco, salvia, orégano y/o
- mejorana 3 tazas de col rizada enjuagada y picada
- 1 a 2 tazas de lentejas cocidas
- ½ a 1 cucharadita de jugo de limón, vinagre de vino tinto o  
vinagre de sidra de manzana
- Sal y pimienta negra molida al gusto

### **Instrucciones:**

En una olla grande para sopa, caliente el aceite y agregue las cebollas, los puerros y el ajo. Tape y saltee a fuego medio durante 5 a 7 minutos, revolviendo con frecuencia.

Cuando las cebollas estén blandas, agregue el romero, las zanahorias y las papas y revuelva durante 1 minuto.

Añadir el agua o el caldo y la hoja de laurel.

Cubra y deje hervir, luego reduzca el fuego a fuego lento durante 10 minutos.

Agregue las hierbas secas y la col rizada y cocine a fuego lento durante 5 a 10 minutos más, hasta que todas las verduras estén tiernas.

Agregue las lentejas y el jugo de limón o vinagre, luego sazone con sal y pimienta al gusto.

Rinde 4 porciones.

## **Salteado de dinero de la suerte**

¡Muchos de los ingredientes a continuación están asociados con el dinero, incluidos los cacahuetes y el jengibre, así como todas las verduras verdes! Asegúrate de tener todo el trabajo de preparación hecho con anticipación, ya que deberás estar revolviendo constantemente una vez que hayas calentado el aceite.

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de
- coco 1 cebolla picada
- 1 a 2 chiles picados 1 taza
- de brócoli picado
- 1 taza de repollo
- picado 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de champiñones shiitake
- picados 1 taza de pimientos verdes
- picados 1 taza de guisantes de nieve picados
- 8 onzas de maní sin cáscara
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 1-2 cucharadas de cebolletas en rodajas finas

### **Salsa:**

- 2 cucharadas de salsa de
  - soya 1 cucharada de
  - vinagre de arroz 1
  - cucharada de miel
- (batir en un tazón hasta que quede suave)

### **Instrucciones:**

Caliente el aceite en un wok o sartén a fuego alto.

Pruebe el calor dejando caer un trozo de cebolla en el aceite; cuando chisporrotea, el aceite está listo.

Agregue el resto de la cebolla y saltee durante 1 minuto.

Agregue los chiles, el brócoli, el repollo y las zanahorias y saltee durante 3 a 4

minutos.

Agregue los champiñones, los pimientos, los guisantes y los cacahuates y saltee durante 3 a 4 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.

Agregue el ajo y el jengibre y saltee durante 30 a 45 segundos. Añadir la salsa y saltear durante un minuto.

Retire la sartén del fuego y sirva sobre arroz. Rinde de 2 a 3 porciones.

## **Batido de amor tropical**

La mayoría de las frutas tienen el amor como una de sus asociaciones mágicas, así que si no estás loco por el mango y/o la piña, siéntete libre de hacer sustituciones. Esta dulce receta rinde aproximadamente una porción, así que duplícala si la compartes con alguien especial.

### **Ingredientes:**

- 1 plátano fresco mediano, pelado y
- rebanado 2/3 de taza de mezcla de leche de coco y almendras
- ½ taza de mango congelado, picado en trozos grandes
- ½ taza de piña congelada, picada en
- trozos grandes 1 cucharadita de jarabe de arce
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla

### **Instrucciones:**

Coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.

Pulse varias veces para mezclar los ingredientes, luego mezcle a velocidad alta hasta que quede suave (generalmente de 1 a 2 minutos).

## **Aderezo de ensalada de sésamo exitoso**

Las energías brillantes y radiantes del limón y el sésamo se unen en este sencillo aderezo. Las muchas asociaciones mágicas de Sésamo incluyen el éxito y la abundancia, la atracción de nuevas oportunidades y la renovación de la esperanza. El jugo de limón aporta una vibración feliz y edificante a cualquier receta, pero aquí es particularmente poderoso debido a su prominencia.

Nota: es posible que necesite hasta 6 limones para obtener 6 cucharadas de jugo, dependiendo de qué tan maduros estén los limones, ¡pero el trabajo de exprimir el jugo usted mismo vale la pena!

### **Ingredientes:**

- 2/3 de taza de tahini (pasta de semillas de sésamo)
- 2 dientes de ajo medianos, picados o
- prensados 6 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- ½ cucharadita de sal
- 5-7 cucharadas de agua

### **Instrucciones:**

Mezcle el tahini, el ajo, el jugo de limón y la sal con un batidor o un tenedor hasta que se mezclen suavemente.

Luego agregue lentamente el agua, agregando solo lo suficiente para diluir la mezcla hasta obtener una consistencia vertible.

Deje reposar el aderezo durante 20 minutos antes de usarlo.

Se mantendrá en un frasco limpio y bien cerrado hasta por 4 días.

# **Alimentos mágicos versátiles**

Cuando trabaja con alimentos naturales e integrales como frutas y verduras, a menudo interactúa con ellos de múltiples maneras (lava, pela, corta, separa las partes comestibles de las no comestibles, etc.) antes de agregarlos al plato que desea. te estás preparando. Muchos de estos alimentos ofrecen oportunidades para hacer un poco de magia en el proceso de preparación para cocinar. Estos son solo algunos ejemplos:

## **Hojas de laurel**

Muchas recetas de sopas y salsas requieren hojas de laurel, que se asocian con la protección, la purificación, la curación, la fuerza, la buena fortuna, el dinero y el éxito.

Las brujas comúnmente usan hojas de laurel en la magia de los deseos, escriben su deseo en una hoja de laurel y la queman, la entierran o la colocan debajo de la almohada. Cuando se trata de cocinar, cargar una hoja de laurel con la energía de su intención enfocada antes de agregarla a la olla aporta un poco de magia al plato, incluso si la comida en general es solo una cena "normal" entre semana. La hoja infunde el líquido con su sabor, así como su energía mágica inherente.

Para llevar esta técnica un paso más allá, puede cargar la hoja de laurel y luego frotar una fina capa de aceite de oliva con el dedo índice. Luego, con un palillo u otra herramienta limpia y puntiaguda, escribe una palabra o dibuja un símbolo que represente tu deseo. Visualice el resultado deseado mientras deja caer la hoja en la maceta. (No olvide quitarlo antes de comer, ya sea que lo esté usando mágicamente o no).

## **Cebollas**

Las cebollas tienen potentes atributos medicinales y mágicos. Se encuentran en una enorme variedad de platos salados en todo el mundo y en varios tipos diferentes de hechizos. Las cebollas se pueden cortar y enterrar para hechizos de amor o destierros, y algunas personas agregan pieles de cebolla al incienso para desterrar y atraer dinero.

El acto de pelar una cebolla con una mentalidad mágica puede realzar cualquier comida mágica que estés preparando. Es particularmente bueno para la magia relacionada con la curación, la eliminación de obstáculos, la disipación de emociones negativas y la eliminación de influencias no deseadas. La próxima vez que cocines con cebolla, prueba

visualizar el proceso de pelado como un medio para liberar lo que ya no se necesita para llegar al núcleo de lo que está buscando.

## **Limones**

Con sus alegres cáscaras amarillas, los limones emanan una energía innegablemente positiva y vibrante. Agregado a sopas, guisos, bebidas y mucho más, el jugo de limón juega muchos roles culinarios diferentes.

En la magia, los limones se utilizan para la curación, la longevidad, la purificación y la conciencia espiritual, entre otros objetivos. El uso de jugo de limón recién exprimido en sus recetas bien vale la pena y le permite aprovechar las semillas y la cáscara para el hechizo.

El acto de exprimir los limones también puede convertirse en un pequeño ritual en sí mismo. Imagina que el jugo que sale de la fruta es similar a las bendiciones invisibles del Universo que ahora llegan a tu vida, como resultado de la co-creación entre los procesos de la Naturaleza y tu propio esfuerzo. Permítete sentir gratitud por lo que ya es bueno en tu vida y la emoción de saber que hay más por venir.

# Limpiadores de cocina encantados

Trabajar con agentes de limpieza naturales es una excelente manera de mejorar la frecuencia vibratoria de su cocina.

Comience con ingredientes básicos como vinagre, bicarbonato de sodio y borato de sodio (también conocido como "bórax") y agregue el poder de los aceites botánicos esenciales para crear aromas frescos y agradables y un impulso adicional de energía mágica. Si lo desea, puede adaptar las recetas a continuación para crear un tipo específico de mejora energética para su cocina.

Para un "empuje" extra mágico, cargue los ingredientes con su intención antes de mezclarlos.

## **Propiedades físicas y mágicas de los aceites esenciales utilizados en limpiadores naturales**

**Bergamota:** antibacteriano, energía positiva, confianza, éxito, paz y armonía

**Eucalipto:** antibacteriano, protección, energía fresca

**Limón:** energía positiva, purificación

**Lavanda:** antibacteriano, purificación, paz y armonía

**Enebro:** purificación, protección, curación

**Menta:** purificación antibacteriana (también repele insectos y ratones)

**Romero:** antibacteriano, purificación, protección

**Ylang Ylang:** energía positiva, paz y armonía

## **Limpiador multiusos para superficies de cocina**

Rocíe mesas, encimeras, estufas, etc. con este brebaje eficaz y deliciosamente perfumado. Luego simplemente limpie con un paño, deje que la superficie se seque y ¡listo!

### **Necesitará:**

- ½ taza de vinagre
- blanco 1 cucharada
- de agua 4 gotas de aceite de limón
- 3 gotas de aceite de lavanda 2 gotas de aceite de enebro
- 1 gota de aceite de menta
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio

Limpie la botella con atomizador

### **Instrucciones:**

Agregue el vinagre, el agua y los aceites esenciales a la botella con atomizador y agite los ingredientes para mezclarlos.

Luego agregue el bicarbonato de sodio, llene la botella hasta el tope con agua y agite suavemente.

## **Limpiador de hornos natural**

Si bien esta solución puede no ser suficiente para hacer frente a un horno descuidado durante mucho tiempo, debería funcionar una vez que haya limpiado a fondo su horno con un limpiador convencional. Para obtener los mejores resultados, limpie la grasa incrustada o los restos de comida con papel periódico antes de aplicar la mezcla.

### **Necesitará:**

- 2 tazas de agua caliente
- 1 cucharada de jabón para platos natural, libre
- de químicos 1 cucharadita de bórax
- 3 gotas de aceite de limón
- 2 gotas de aceite de
- eucalipto botella de spray limpio

### **Instrucciones:**

Rocíe generosamente dentro del horno y deje reposar durante 20 minutos. Limpie con un paño limpio.

## **Tablas de correspondencia para la bruja de la cocina**

Aquí encontrará cuatro tablas de correspondencia que pueden resultarle útiles. Recuerde, siempre debe confiar en su intuición al seleccionar los ingredientes. A medida que adquiera más experiencia, gran parte de esto se convertirá en una segunda naturaleza. Sin embargo, para las nuevas brujas de la cocina, estas mesas pueden usarse como bases sólidas en su nueva práctica.

## Hierbas Culinarias

hierba	Usos mágicos generales
Albahaca	Fomenta vibraciones amorosas, protección, aleja negatividades en un hogar
hoja de laurel	Protección, purificación, curación, fuerza, buena fortuna, dinero y éxito.
Canela	Amor, suerte, prosperidad, éxito, eleva las vibraciones espirituales
Diente de león (hojas frescas)	Adivinación, interacción con el mundo espiritual, deseos.
Nuez moscada	Dinero, prosperidad, buena suerte, protección.
Orégano	Paz, profundización de las relaciones amorosas, liberación de viejas relaciones.
Perejil	Protección, dinero, suerte, lujuria, fuerza, vitalidad.
Romero	Hechizos de amor y lujuria, favorece el descanso saludable
sabio	Longevidad, sabiduría, protección, disipa la energía negativa.
Anís estrellado	Suerte, conexión espiritual, poder psíquico y mágico.
Tomillo	Atrae lealtad, cariño, habilidades psíquicas.

## Usos mágicos de los alimentos según el color

Color	Atributos Mágicos	Usado en Magia para	Alimentos de ejemplo
rojo	Pasión, coraje, fuerza, emociones intensas	Amor, energía física, salud, fuerza de voluntad.	Manzanas, tomates, pimientos, cerezas, fresas
naranja	Energía, atracción, vitalidad, estimulación.	Adaptabilidad a cambios repentinos, estímulo, poder.	Calabaza, calabaza, melón, zanahorias
Amarillo	Intelecto, inspiración, imaginación, conocimiento.	Comunicación, confianza, adivinación, estudio.	Limones, maíz, remolacha dorada, plátanos
Verde	Abundancia, crecimiento, riqueza, renovación, equilibrio.	Prosperidad, empleo, fertilidad, salud, buena suerte.	Aguacates, pimientos, col rizada, lechuga, acelga, calabacín, brócoli
Azul	Paz, verdad, sabiduría, protección, paciencia.	Curación, capacidad psíquica, armonía en el hogar, comprensión.	Arándanos, maíz azul, papas moradas (se vuelven azules cuando se cocinan)
Violeta	Espiritualidad, sabiduría, devoción, paz, idealismo.	Adivinación, mejora de las cualidades de crianza, equilibrio de la sensibilidad.	Berenjena, zanahoria morada, col morada, ciruelas
blanco	Paz, inocencia, iluminación, pureza.	Limpieza, claridad, establecimiento de orden, crecimiento espiritual y comprensión.	Cebollas, champiñones, arroz, yogures, todas las leches
Negro	Dignidad, fuerza, estabilidad, protección	Desterrar y liberar energías negativas, transformación, iluminación.	Frijoles negros, moras, semillas de chía, arroz

marrón	Resistencia,	Equilibrio,	lentejas, arroz,
--------	--------------	-------------	---------------------

	solidez, puesta a tierra, fuerza	concentración, ganancia material, hogar, animales de compañía	trigo, cereales, chocolate negro
Rosa	Afecto, amistad, compañerismo, sanación espiritual	Romance, despertar espiritual, alianzas, magia infantil.	Remolacha, ruibarbo, jengibre (en escabeche), frambuesas

## Productos básicos de despensa y objetivos mágicos

Alimento	Goles Mágicos
Pan	Abundancia, salud, seguridad, parentesco
Frijoles	Suerte, dinero, adivinación, toma de decisiones.
Mantequilla	Espiritualidad, paz, relaciones.
Queso	Luna mágica, alegría, salud, cumplimiento de metas.
Huevos	Fertilidad, misticismo, magia de la Diosa
Cariño	Salud, felicidad, amor, lujuria, sexo, purificación, sabiduría, estabilidad
Leche	Amor, espiritualidad, sustento, maternidad.
Arroz	Dinero, fertilidad, protección, buena suerte.
Sal	Protección, puesta a tierra, purificación.
Azúcar	Amor, cariño, desterrando chismes
Vinagre	Purificación, protección, limpieza (vinagre blanco)

## Los elementos en la cocina

Elemento	Energías Mágicas	Herramientas	Alimentos de ejemplo
tierra	Estabilidad, disciplina, prosperidad, abundancia.	Platos, cucharas, bandejas para hornear, tabla para cortar	Granos, harina, tubérculos, quesos, jarabe de arce, maní
Aire	Intelecto, comunicación, imaginación, armonía.	Tenedores, cuchillos, licuadora, ventilador de horno.	Miel, brotes de bambú, arroz, plátanos, dientes de león, maíz
Fuego	Pasión, iluminación, transformación, entusiasmo.	Sartén, horno, quemadores de horno, parrilla, tostadora	Pimientos picantes, salsa, albahaca, rábanos, semillas de girasol
Agua	Emoción, sensibilidad, intuición, empatía	Tazas, tazones, ollas, fregadero, lavaplatos	Todas las bebidas, limones, lechugas, pepinos, ciruelas
Espíritu	Todos	Todos	Todos

# CONCLUSIÓN

La cocina y la magia tienen mucho en común. Ambos involucran el uso de varios ingredientes y fuerzas naturales para crear algo nuevo, y ambos se llevan a cabo para mejorar el bienestar del practicante. Lo más delicioso es que tanto la cocina como la magia también presentan infinitas posibilidades, tanto que incluso los chefs y magos más experimentados aún pueden aprender nuevos trucos, técnicas e ingredientes sin importar cuántos años hayan estado practicando.

Con suerte, has aprendido lo suficiente de esta guía para principiantes como para inspirarte a seguir leyendo más sobre las infinitas formas en que puedes combinar el arte de cocinar con el arte de la magia. Para que pueda ponerse en camino, encontrará una lista de recursos adicionales para consultar en la página siguiente. Como siempre, escucha tu voz interior mientras navegas por nueva información. Y recuerda darte tiempo para experimentar con nuevas recetas y técnicas. Aprenderá mucho tanto de sus éxitos como de sus errores (¡después de todo, todos cometemos errores!).

¡Que las energías mágicas de la abundancia infinita de la Tierra te acompañen en tu viaje!

## Sugerencias para lecturas adicionales

Los libros sobre magia en la cocina pueden tener muchos enfoques diferentes. Algunos son libros de cocina por derecho propio, que consisten principalmente en recetas, mientras que otros se enfocan más en proporcionar información general, consejos y hechizos relacionados con la cocina (como esta guía). Los recursos enumerados a continuación pueden encajar en cualquiera de estas categorías (o en ambas), pero aquellos con un fuerte énfasis en las recetas estarán marcados con un asterisco (\*).

Al igual que con todo lo relacionado con la Wicca y el paganismo, es posible que encuentre información contradictoria sobre correspondencias mágicas, técnicas y otros temas dentro de estos libros. Piense en estos recursos como puntos de partida hacia su propia exploración y descubrimientos en el ámbito de la brujería en la cocina; en última instancia, la experiencia será su mejor maestro. ¡Feliz lectura (y cocina)!

scott cunningham,[\*Enciclopedia de Cunningham de Wicca en la cocina\*](#) (1990)

Bárbara Ann Daca,[\*Sopa One Pot Witchery-Stone: El grimorio oculto de La bruja del seto de la cocina\*](#) (2008)\*

ana franklin,[\*El compendio de la bruja del hogar: mágico y natural Vivir para todos los días\*](#) (2017)

cerridwen hojaverde,[\*El libro de la brujería en la cocina: hechizos, recetas y Rituales para comidas mágicas, un jardín encantado y un hogar feliz\*](#) (2016)

cait johnson,[\*Bruja en la cocina: cocina mágica para todas las estaciones\*](#) (2001)\*

Rachel Patterson,[\*Grimorio de una bruja de cocina: una guía esencial para Brujería\*](#) (2013)

Patricia Telesco,[\*El libro de cocina de una bruja de la cocina\*](#) (1994)\*

Soraya,[\*La bruja de la cocina: un brebaje de brujas durante todo el año de recetas de temporada, Lociones y pociones para cada festival pagano\*](#) (2011)\*

Leandra Witchwood,[\*Magia en la cocina: una guía espiritual del mundo real para manifestar la bruja de la cocina interior\*](#) (2015)

Jamie Wood y Tara Seefeldt,[\*El libro de cocina Wicca, segunda edición: Recetas, Ritual y Lore\*](#) (2000)\*

## **¿Te gustó la brujería de la cocina Wicca?**

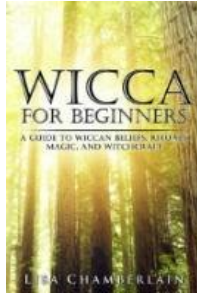
Nuevamente permítame agradecerle por comprar y leer mi guía.

Hay varios libros excelentes sobre el tema, así que realmente aprecio que haya elegido este.

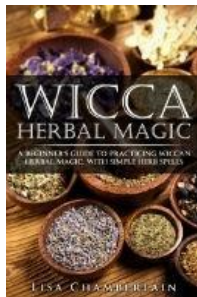
Si disfrutaste el libro, me gustaría pedirte un pequeño favor a cambio. Si es posible, me encantaría que se tomara un par de minutos para dejar una reseña de este libro en Amazon.

Sus comentarios me ayudarán a mejorar esta guía, así como a escribir libros sobre otros temas que podrían ser de su interés. ¡Espero que esto me permita crear guías aún mejores en el futuro!

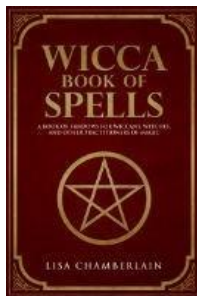
## Otras guías de Lisa Chamberlain



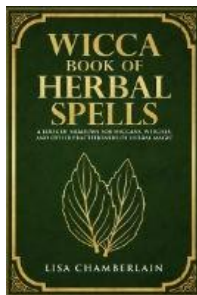
**Wicca para principiantes: una guía de creencias, rituales, magia y brujería Wicca**



**Magia herbaria Wicca: una guía para principiantes para practicar la hierba WiccaMagia, con hechizos de hierbas simples**

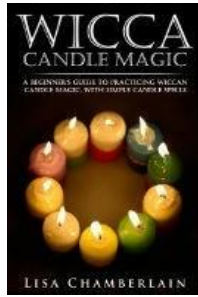


**Libro Wicca de hechizos: un libro de sombras para wiccanos, brujas y otros practicantes de magia**

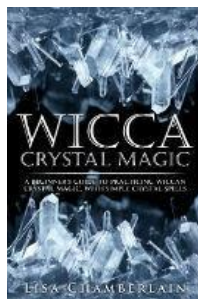


**Libro Wicca de hechizos herbales: un libro de sombras para wiccanos, brujas,**

y otros practicantes de la magia herbaria



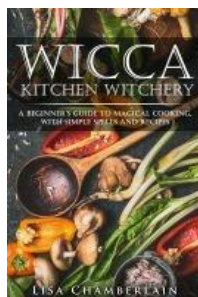
Wicca Candle Magic: una guía para principiantes para practicar Wiccan CandleMagia, con hechizos de velas simples



Magia con cristales de Wicca: una guía para principiantes para practicar la magia con cristales de Wicca, con hechizos de cristal simples



Wicca Moon Magic: una guía y grimorio de Wiccan para trabajar Magia con Energías Lunares

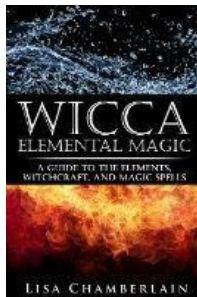


Wicca Kitchen Witchery: una guía para principiantes de cocina mágica, con

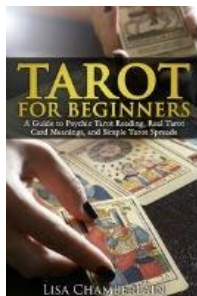
## Hechizos y recetas simples



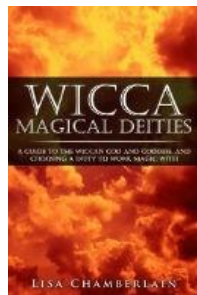
### Wicca Essential Oils Magic: una guía para principiantes para trabajar con aceites mágicos, con recetas y hechizos simples



### Magia Elemental Wicca: Una Guía de los Elementos, Brujería y Hechizos Mágicos

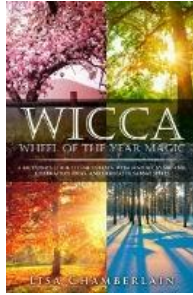


### Tarot para principiantes: una guía para la lectura psíquica del tarot, significados reales de las cartas del tarot y tiradas simples del tarot

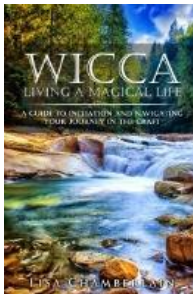


### Deidades mágicas Wicca: una guía para el Dios y la Diosa Wicca, y

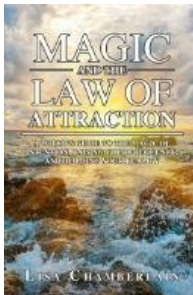
## Elegir una deidad con la que trabajar la magia



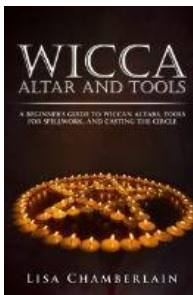
### Wicca Wheel of the Year Magic: una guía para principiantes de los sabbats, con historia, simbolismo, ideas de celebración y Sabbat dedicado Hechizos



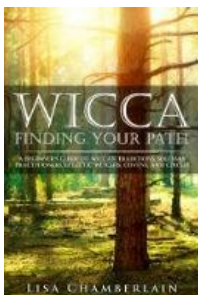
### Wicca viviendo una vida mágica: una guía para la iniciación y la navegación de su viaje en el oficio



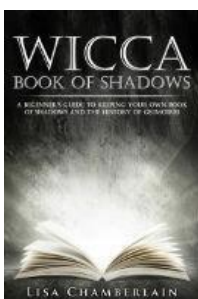
### La magia y la ley de la atracción: una guía de brujas sobre la magia de Intención, elevando tu frecuencia y construyendo tu realidad



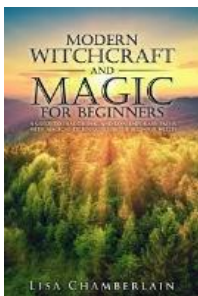
**Altars y herramientas wicca: una guía para principiantes sobre altares wiccanos, herramientas para hechizos y creación del círculo**



**Wicca encontrando tu camino: una guía para principiantes sobre las tradiciones Wicca, Practicantes solitarios, brujas eclécticas, aquelarres y círculos**



**Libro Wicca de las Sombras: una guía para principiantes para mantener su propio Libro de las Sombras y la historia de los grimorios**

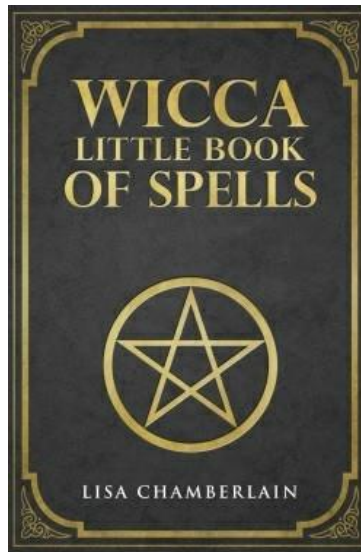


**Magia y brujería moderna para principiantes: una guía para la magia tradicional y Caminos Contemporáneos, con Técnicas Mágicas para Principiantes Bruja**

## Recordatorio de regalo GRATIS

Odiaría que se lo perdiera, así que aquí hay un recordatorio final del libro electrónico descargable y gratuito que estoy regalando a mis lectores.

*Wicca: Libro de hechizos wiccanoses* ideal para cualquier Wicca que quiera empezar a practicar la magia. Contiene una colección de diez hechizos que he considerado adecuados para principiantes. [Puedes descargarlo haciendo clic aquí](#). Espero que lo disfruten.



[www.wiccaliving.com/bonus](http://www.wiccaliving.com/bonus)