

Arroz rojo con verduras de mar

**Escrito por Paloma -
sábado, junio 02, 2018**



¿Sabías que existen cerca de 10.000 clases diferentes de [arroz](#) en todo el mundo? Yo no!

He descubierto el arroz rojo hace poco. Lo vi en el estante de una herboristería, junto al negro, al basmati, al salvaje... y decidí probarlo. Es increíble cómo puede variar el sabor y la textura de una variedad a otra.

El caso es que últimamente no me dejo caer nada por los supermercados, ni de grandes superficies ni de barrio... Y no los echo de menos! Huyo de los productos procesados hasta el infinito, con bonitas fotos decorando los plásticos envoltorios y repletos de letra pequeña bombardeada de códigos, entre otros ingredientes como el azúcar o la sal, que por desgracia aparecen en prácticamente todos los envasados.

Cuando dejas de comer azúcar (y todo lo que lleva azúcar, claro) **las papilas gustativas cambian y los sabores vuelven a regalarte sorpresas.** Uno se vuelve más sensitivo, más despierto, con más intuición, con más olfato. Es literal. Es así. Doy fe.

Fíjate, el otro día estaba con una amiga tomando una caña y nos pusieron un platito de cacahuets con sal. Probé uno y no quise más. Además de sal llevaban azúcar. Ella no se había percatado. Yo lo olía... y lo probé justo para comprobarlo. Increíble! Se me ha desarrollado el sentido del olfato y del sabor de un modo espectacular, solamente habiendo aparcado este tipo de “comestibles” (llamémoslos así).

Cierto es que la publicidad nos maneja a su antojo como títeres, y nada que se venda escapa a ella. Así que los productos ecológicos, BIO, los supuestamente saludables a todas luces... también nos bombardean el subconsciente... ¿Qué es bueno para nosotros entonces?

No todo lo que se vende en las herboristerías es sano, igual que tampoco es saludable todo lo que se incluye como “aceptable” para una alimentación vegana. Es decir, que **no por ser vegano es saludable; no por ser vegetariano es saludable; no por estar procesado ha de ser necesariamente demonizado**. Afortunadamente, hay miles de matices de grises entre el negro más negro y el blanco más blanco. Afortunadamente, el ser humano tiene uso de la razón y todavía puede pensar por sí mismo. Y afortunadamente, además de la mente, tenemos otros aspectos como nuestras emociones y nuestro cuerpo físico, que nos hablan y nos dan **señales** de lo que es bueno para nosotros y de lo que no lo es:

- Lo primero, **escucharnos a nosotros mismos**, observar cómo nos sentimos con lo que comemos (no si nos gusta al paladar, que no es lo mismo), observar cómo nos sentimos si dejamos de comerlo.
- Lo segundo, **usar el sentido común y elegir**. Si queremos un cuerpo sano, debemos alimentarnos con ingredientes sanos (sin aditivos, sin conservantes químicos, sin pesticidas, sin sustancias que no sean naturales... porque nuestro organismo no las reconoce y ha de trabajar en exceso para intentar eliminarlas). Si queremos energía, debemos alimentarnos con energía, con ingredientes que hayan crecido con aire y sol, frescos, llenos de vida... como los granos de cereal integral, como las verduras, como las semillas... Comer lo que veamos que sea mejor para nosotros, que cada uno es diferente y requiere alimentos distintos. Tener en cuenta las cantidades y las calidades.
- Lo tercero, **concedernos pequeños caprichos** porque **cerrarnos exclusivamente a unos condicionantes que nos convierten en los “raros” del grupo, nos aísla...** y el ser humano es una especie que no puede vivir sola, sino en manada. Pertenece a nuestra tribu y queremos continuar estando en ella. Así que de vez en cuando, cuando salimos a divertirnos, a comer, a cenar, a una fiesta... ¿por qué no tomarse unos cacahuets fritos con sal, un bocata de jamón, un pastelón (no de telenovela, sino de los de azúcar refinado a saco)... Si nos apetece y si es puntualmente? **Aprender a vivir en equilibrio, bailando entre los grises, sin perder de vista el centro!**

Como ejemplo de uno de esos platos saludables de diario, aquí te dejo esta receta: **arroz rojo con verduras de mar**... osea, arroz integral con algas.. jejejeje... que seguro que la encontrarán deliciosa tu paladar, tu sentido común y tu cuerpo!

Receta Arroz rojo con verduras de mar

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 ración)

2 puñados de arroz rojo integral

3 tiras de alga wakame de unos 10 cms de largo por 2 cms de ancho, a trocitos

1/2 taza de habitas y [guisantes](#) (entre los dos ingredientes)

1 [cebolla](#) mediana cortada a medias lunas

1/2 cucharada de semillas de calabaza

1/2 cucharada de semillas de girasol

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal

Salsa de soja (shoyu) o Tamari

Preparación

- 1.- En un cuenco, dejamos a remojo las algas wakame.
- 2.- Lavamos las semillas de calabaza y de girasol. En una sartén a fuego muy suave, las secamos, removiéndolas de vez en cuando y sin dejar que se tuesten. En cuanto estén secas, están listas. Reservamos.
- 3.- Ponemos a hervir el arroz rojo, previamente lavado con abundante agua, y cuando arranque el hervor agregamos una pizca de sal. Para el tiempo de cocción debemos seguir las instrucciones del paquete.
- 4.- Mientras cuece el arroz, en una sartén sofreímos la cebolla con un fondo de AOVE y un chorro de salsa de soja.
- 5.- Cuando esté la cebolla blandita, agregamos las algas wakame escurridas (el agua del remojo se desecha). Salteamos todo junto hasta que comprobemos que las algas están cocinadas y quede todo integrado. Reservamos.
- 6.- Diez minutos antes de que esté listo el arroz, agregamos los guisantes y las habitas y dejamos cocer.
- 7.- Escurrimos el arroz con verduras y dejamos enfriar.
- 8.- Servimos colocando el arroz y encima, el salteado de cebolla y algas. Luego dejamos caer las semillas sobre el conjunto y a comer!

Nota: Las semillas no deben pasarse de tostado para no perder sus propiedades. Son muy delicadas, así que tostarlas en el punto justo equivale a simplemente secarlas a fuego mínimo, removiendo constantemente y en cuanto veamos que empiezan a saltar, apartar del fuego inmediatamente.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Algas marinas: descubre sus beneficios](#)

También te puede interesar:

La enfermedad celíaca - Parte 1

Lomo a la sal

Ensalada de pulpo y garrofó

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station