

Cuscús con arame

Escrito por Paloma -
miércoles, octubre 25, 2017



¿Sabes cuando uno quiere algo “bueno, bonito y barato”? Pues eso es un **Cuscús con [arame](#)**, (ya sabéis, un vegetal del mar, un alga marina... sabrosa, delicada y que ya podemos encontrar en cualquier herbolario). Buscaba una receta fácil, rica y apta para todas las dietas, incluida la macrobiótica y la vegana. Además quería que fuera nutritiva y que a poder ser llevara en el mismo plato casi todo lo necesario para una comida completa: proteína, hidratos de carbono y verdura. ¡La encontré!

¿Por qué es tan importante que en cada comida (al menos la de mediodía) incluyamos todos estos nutrientes?

Vamos a ver: los alimentos se pueden dividir en dos grandes grupos básicamente. Así, a lo bestia, por un lado tenemos los **alimentos que “limpian”** (las verduras, las frutas) y por otro, **los que “construyen”** (el resto: carnes, pescados, cereales, legumbres...).

Si nos alimentamos sólo de hoja verde y no le damos [proteína](#) e [hidratos de carbono](#) a nuestro cuerpo, nos debilitamos, nos quedamos sin fuerza y sin material para “repararse” y reponerse.

Si lo que le damos es sólo proteína y carbohidrato (o sea, nada de verdura), estaremos edificando nuestro cuerpo sin “contenedores de obra donde sacar los deshechos” (además de que la fibra nos ayuda a evacuar y limpiar intestinos, la vitalidad propia de la verdura nos proporciona frescura, que compensa la densidad del otro grupo de alimentos).

Los **hidratos de carbono** son necesarios porque de ellos se extrae la **glucosa** y de la glucosa es de donde sacamos la **energía** -la fuerza- para movernos, respirar y vivir; **las proteínas** son necesarias (aunque en menor cantidad de lo que estamos acostumbrados) para **mantener la estructura y la consistencia de nuestro cuerpo**; **las verduras** son necesarias para **barrer todo lo que sobra** y para **proporcionarnos sangre de buena calidad**.

Porque esa es otra: **la calidad**. Es muy importante hacer comidas completas, pero también que los **ingredientes sean de buena calidad**, porque de esa misma calidad **vamos a fabricar las células de nuestro cuerpo**. Esto quiere decir que:

- Los [cereales](#) deben ser **integrales**
- Las proteínas, de origen “**saludable**” (por ejemplo, si es de origen animal, a ser posible buscar lo más puro: jamón de cebo o pescado salvaje), y que sean preferiblemente del mundo vegetal (legumbres y sus derivados tofu, [seitán](#) y tempeh)
- Las [verduras](#), **ecológicas** (para evitar ingerir pesticidas) y lo más **frescas** posible (recién cogidas sería ideal, pero entiendo que no tenemos huerto en casa ?)

Dicho y hecho... en este plato tengo todo eso, además de [algas](#), y lo único que añadiría es un poco de “verde” al lado... como por ejemplo una ensalada. Sobre cómo podríamos cocinar el verde que acompañe a nuestros platos para sacarle todo el partido que nos ofrece, os hablaré otro día. Por ahora, con que empecemos a ver lo que no debe faltar nunca en nuestra comida completa, ya vamos bien, no creéis?

A reeducarse toca!!! Nunca dejar de aprender!!!

Receta Cuscús con arame

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1/3 taza de [aramé](#)

1 [cebolla](#) a medias lunas

Pizca de sal

Ralladura de 1/2 [limón](#)

½ taza de cuscús

1/2 taza de agua o caldo de verduras (siempre misma cantidad de líquido que de cuscús)
3 cucharadas de [garbanzos](#) ya cocidos
1 cucharada de piñones
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
2 cucharadas de Tamari o Shoyu (salsa de soja)
1 cucharada de jugo concentrado de manzana

Preparación

- 1.- Remojamos el alga arame, cubriéndola de agua, durante 10 minutos.
- 2.- Cortamos las cebollas a medias lunas y las salteamos en una sartén con 3 cucharadas de AOVE y una pizca de sal, a fuego medio/alto y sin tapa, durante unos 10 minutos.
- 3.- Escurrimos las algas y las agregamos a la cebolla, junto con agua que cubra el fondo de nuestra sartén con medio centímetro de agua. Incorporamos los piñones, 2 cucharadas de salsa de soja y 1 cucharada de jugo concentrado de manzana. Removemos bien y dejamos tapado y cociendo a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado.
- 4.- Mientras cuece, en un cazo aparte ponemos agua o caldo de verduras a hervir, con un poco de sal.
- 5.- Una vez que el fondo de agua de la sartén se haya evaporado, añadimos 1/2 taza de agua o caldo hirviendo y la misma medida de cuscús. Removemos bien.
- 6.- Agregamos los garbanzos, mezclamos de nuevo. Apagamos el fuego y dejamos reposando tapado.
- 7.- Para servir, rallamos medio limón sin la parte blanca y la espolvoreamos por encima.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [La importancia de lavar frutas y verduras](#)

También te puede interesar:

Pierna de cordero al horno

Dulces Dulcinea

Postre de yogur (vídeo) y cierre de mi año 2016



PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station