

Sopa de miso

Escrito por Paloma -

Martes, Noviembre 10, 2015



Esta receta me la facilitó una buena amiga, defensora de la vida y de todas las oportunidades que nos ofrece. Hay una frase que ella me dio a conocer:

La enfermedad es el esfuerzo que hace la Naturaleza para curar al hombre

... esa frase es de [Carl Gustav Jung](#), nada más y nada menos...

Hoy mi amiga tiene cáncer de hueso. No voy a dar más datos, pero cada vez que veo simplemente el bote de miso en la nevera, no puedo dejar de acordarme de ella. Cuando no lo veo, también me acuerdo.

Es una luchadora nata, un salmón que nada contracorriente y contra todo pronóstico para llegar a su meta: curarse. Ella está convencida de que con una alimentación correcta se pueden prevenir muchas enfermedades. Y SABE que la alimentación es mucho, pero no lo es todo. Hay más factores decisivos,

sine qua non, que ha de enderezar para recuperar su salud. Éstos son la paz de espíritu (una mente equilibrada, sosegada, armonizada... donde las meditaciones se hacen fundamentales) y ejercicio físico, para mantener el tónico imprescindible de la *mente sana in corpore sano*.

No es ninguna novedad lo que estoy contando. Los orientales también saben mucho de esto (en sus costumbres lo gritan a voces).

Esta receta me la pasó mi amiga, cuando era yo la que no me encontraba demasiado bien. Me dijo que tomara esta sopa 2 ó 3 veces a la semana... y me ayudó a restablecerme (yo no tenía cáncer; no obstante, cualquier problema de salud puede ser nefasto si uno no hace por recuperarse). Es una sopa ligera pero muy sabrosa y nutritiva. Entre algunas de sus maravillosas propiedades está la de aportar vitamina B12 a nuestro organismo. Dicho sea de paso: sabemos que esta vitamina solamente se obtiene a través de las proteínas animales, sin embargo siempre hay excepciones. Esta es una de ellas. **Los vegetarianos deberían anotarse e incorporar esta sopa a su dieta!!**

Bien. Esta receta la he hecho infinidad de veces. La tenía en la recámara, como algo realmente "curativo", sano, especial. Hay tantas cosas que nos guardamos en la recámara y no salen nunca...!

Quisiera poder compartir esta receta con todos. No es una panacea, y tomarse unas cucharadas de sopa, por muy nutritiva que ésta sea, no van a otorgarle el milagro de la inmortalidad a nadie. No es una pócima secreta (ojalá existiera). Solamente es una receta muy sana, que si incorporamos a nuestra dieta junto a otras otras recetas saludables y poco a poco vamos mejorando nuestros hábitos alimenticios, sin olvidar mantener un equilibrio mental y anímico, puede ayudarnos a conseguir una mejor calidad de vida...

Y es que creo firmemente que tenemos la obligación de cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente, porque es el único vehículo del que disponemos en este maravilloso viaje que es VIVIR.

Mi amiga se descuidó y se le coló el cáncer por la retaguardia... Ella cierra los ojos y se visualiza bailando. Y yo intento entender de dónde saca esa valentía con la que está luchando.

Amiga, quiero verte bailar! Y reír. Con ese deseo cierro mis ojos y te mando toda la energía que soy capaz de visualizar. De todos los colores, como las luces de tu pista de baile.

Receta Sopa de miso

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 ración)

1/8 [cebolla](#) pequeña
1/4 zanahoria pequeña
2 centímetros de puerro
1 seta shiitake
1 tira de [alga wakame](#)
[Perejil](#) o cebollino

[Mugi miso](#) (1 cucharadita de tamaño café)

2 y 1/2 tazas de agua (tenemos en cuenta que va a hervir y por tanto evaporará bastante; debe quedar al final al menos una taza para consumo).

Nota: Las cantidades indicadas para las verduras son orientativas, podemos añadir más o menos, a nuestro gusto, aunque se trata de encontrar tropezones en una taza de caldo. Para más cantidad de personas, añadiremos un poco más de todo.

Preparación

Ponemos el alga wakame a remojar unos 15 minutos. Sacamos y desechamos el agua del remojo.

Luego la cortamos a trocitos y la agregamos junto con las setas troceadas en una cazuela con agua, que vayan cociendo mientras cortamos el resto de las verduras.

Cortamos a rodajas finas la zanahoria y el puerro; asimismo, la cebolla la cortamos a gajos finos también.

Añadimos a la cocción todas las verduras ya cortadas -insisto- muy finas, excepto el perejil. Dejamos cocer de 5 a 7 minutos. Las verduras tienen que quedar al “dente”.

Apagamos el fuego y ponemos un poco de caldo en un vasito donde añadiremos una cucharadita de tamaño café de miso por persona para diluirlo. A continuación lo juntamos con el caldo y las verduras (lo incorporamos de nuevo al cazo), removemos bien, ponemos el perejil troceado y servimos.

Nota: El miso no debe cocer para no perder propiedades. Hay que consumir todo el que se hace. Si sobra y lo guardamos para otra comida, al calentarlo no debemos permitir que hierva.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Vitamina B12](#)

También te puede interesar:

Manzana asada al vapor

Tabulé

Mejillones a la mediterránea

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station