

# Cocina Natural para Mantener y Recuperar la Salud

“ Cocinar es el arte que nutre, transforma y cura al ser humano” . –  
María Elena Miura.

---

No resulta difícil entender por que tantas personas se sienten atraídas por una dieta vegetariana. Algunas por razones religiosas o morales, pero muchas otras tienen en cuenta su propio provecho.

La dieta vegetariana es básicamente sana: incluye grandes cantidades de frutas, hortalizas y fibra, y relativamente pocas grasas, en especial grasas saturadas. Varios estudios han demostrado que los vegetarianos viven mas, tienen una presión arterial mas baja y niveles inferiores de colesterol y sufren menos enfermedades .

---

## Guía de Cereales

### Arroz

- Rico en carbohidratos y aporte proteico.
- Pobre en grasas.
- No contiene gluten (tolerado por celíacos)
- Contenido vitamínico centrado en las vitaminas del grupo B.

- El arroz integral es mucho más rico en fibra y minerales como el magnesio, el calcio o el fósforo.

## - Tipos de Arroz:

- Basmati: Procede de la India, es aromático y queda estupendo en ensaladas.

- El Arroz salvaje (*zizaina o grano de agua*) en realidad no es un arroz sino la semilla de una planta acuática silvestre de terrenos pantanosos. Su sabor característico recuerda a las avellanas y su textura es crujiente. Es muy rico en fibra y proteínas.

Hay que tener en cuenta que absorbe hasta cuatro veces su volumen de agua por lo que cunde mucho. Conviene dejarlo en remojo toda la noche para que la cocción no se "eternice". Combina muy bien con el arroz basmati en ensaladas junto a frutos secos, tomate fresco y hierbas aromáticas, aliñadas con aceite de soja y vinagre balsámico.

## Avena

- Es el cereal con mayor contenido proteico (14 g / 100 g)

- Contiene también magnesio (150 mg / 100 g), calcio, fósforo y hierro, vitaminas del grupo B y algo de vitamina E.

- Es rica en ácidos insaturados.

- Su fibra soluble ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre.

- Es muy nutritiva y de fácil digestión.

- Sus hidratos de carbono se absorben lentamente por lo que sacia y es energética durante horas después de consumirla.

---

## Maíz

- No contiene gluten por lo que es básico en la alimentación de las personas celíacas.
- Es uno de los primeros cereales que pueden consumir los niños.
- Los granos suelen utilizarse para preparar palomitas. Hacerlas en casa, con un poquito de aceite de oliva y así serán al 100% sanas y nutritivas.
- La harina espesa sopas, salsas, se usa en rebozados y, combinada con la de trigo, se emplea en la elaboración de repostería. Con la sémola se prepara la exquisita polenta.

## Mijo

- Es rico en proteínas y minerales (fósforo, hierro, magnesio y calcio) También contiene silicio, mineral básico para la piel, el cabello, las uñas y los dientes.
- Se comercializa pelado, se cuece durante unos 20 minutos y queda delicioso con verduras, incluso como sustituto del arroz (*tuve la oportunidad de probar una "paella" de mijo y está buenísimo*)
- No contiene gluten por lo que es apto para celíacos.

## Quínoa

- Crece a muchos metros de altitud, en el altiplano andino de América del Sur, su cultivo es totalmente orgánico y para los indígenas es el alimento base.
- Está considerada un "súper cereal" por su elevado contenido proteico, similar al de la carne pero sin las conocidas desventajas de

ésta, y su alto valor calórico.

- No contiene gluten.
- Es una excelente fuente de hierro.
- Puede cocinarse de forma similar al arroz calculando 2 medidas de agua por una de quínoa. Lo mejor es combinarla con verduras o en sopas, croquetas y pasteles. También podéis encontrar quínoa hinchada para el desayuno, de sabor tostado y pequeño tamaño.

## Trigo

- El cereal básico en la dieta occidental.
- Rico en salvado y fibra insoluble beneficiosa para el tránsito intestinal.
- El germen de trigo es el embrión de la semilla y una fuente enorme de vitamina E. También es la parte del cereal más rica en proteínas, ácidos grasos esenciales (incluidos los omega-3), vitaminas del grupo B, minerales (fósforo, magnesio, hierro) y enzimas.
- La sémola es más fácil de digerir por lo que suele utilizarse en las primeras sopas infantiles..
- Las harinas de trigo son la base de la panadería y bollería.
- El cous-cous, típico del norte de África, se comercializa tanto refinado como integral y ecológico. Es de fácil preparación, se deja unos minutos en remojo con agua hirviendo, se cuele, se airean los granos y se combina con verduras, legumbres, incluso con frutas y melazas para preparar dulces.

## Recetas

### Pan Rico y Salado

Harina integral 1 kg

---

Levadura instantánea 40 grs.  
Una cucharada de miel  
Una cucharada de sal marina  
Una cucharada de salsa de soja  
Dos cucharadas de aceite  
Tres tazas de agua tibia

Mezclar la harina con la levadura, la sal, aceite, agua y miel.  
Amasar (hasta perder los sentidos) 20 min y dejar descansar en lugar calentito 30 min. Una vez levada, amasar de nuevo 15 min, moldear a gusto 3 panes. Dejar reposar 30 min más, pintar con soja y cocinar en horno moderado □ hora mas o menos hasta que quede doradito. Para evitar que endurezca la corteza, pincelar con aceite y cubrir con papel manteca humedecido.

## Guiso de zapallitos

Tres zuchini  
Nueve tomates  
Una cucharada de orégano  
Una cucharada de miso

Cortar los zuchini y los tomates chiquitos, agregar el orégano, el miso y revolver.  
Cocinar a fuego lento 20 min. Servir con una corona de arroz integral.

## Paltas Rellenas

Un pan de tofu  
Cuatro paltas  
Una cucharadita de jengibre  
Una cucharada de salsa de soja  
Una cucharadita de curcuma  
Una cucharadita de curry

---

Dos cucharadas de aceite

Para decorar, tomates cherry (2 por persona) y perejil.

Cocinar el tofu en pedacitos en una sartén con salsa de soja y todos los condimentos 20 min. Sacar, dejar enfriar y procesar con el aceite.

Cortar 2 paltas, sacar el corazón y rellenar con tofu en pasta.

## El Miso

### ¿Qué es el Miso?

La palabra miso significa "fuente del sabor". Mí es "sabor" o "condimento" y So "fuente". Es una especie de pasta a partir de soja fermentada con sal marina y opcionalmente con otros cereales.

Su origen es chino extendiéndose al Japón en el siglo VII. A partir de los años 70 empieza a ser conocido en Occidente sobre todo gracias a la dieta Macrobiótica.

### Propiedades del Miso

Gracias a sus enzimas y fermentos favorece el equilibrio de la flora intestinal (bacterias prebióticas) siendo por ello aconsejable tanto en caso de diarreas como en estreñimiento. Ideal cuando hay mala digestión (acidez de estómago, gases, eructos, etc.) ya que el miso contiene enzimas vivos.

Para las enfermedades cardiovasculares ya que contiene ácido linoléico y lecitina de soja que disuelven el colesterol en la sangre y evitan el endurecimiento de los vasos sanguíneos.

Gracias a sus Isoflavonas, que favorecen el equilibrio hormonal de la mujer, es muy adecuado en la Menopausia ayudándonos a combatir los síntomas más habituales como sofocaciones y pérdida de calcio (Osteoporosis). De hecho las mujeres asiáticas que consumen soja en sus diferentes presentaciones apenas tienen síntomas durante la Menopausia.

Poder antioxidante ya que favorece la eliminación de radicales libres. Es especialmente beneficioso para las personas sometidas a radiaciones (sus beneficios se notaron en los pacientes que sufrieron las radiaciones nucleares en Hiroshima y Nagasaki). También los fumadores deberían tomarlo. Es un buen alcalinizante ya que nos aporta muchos minerales y favorece la eliminación de la acidez del organismo causada por alimentos acidificantes como el azúcar blanco, los alimentos refinados y las grasas animales. Si unimos ese poder alcalinizante junto a sus glúcidos y minerales de fácil absorción es lógico que muchas personas sientan un mejor nivel de energía.

La piel siempre agradece su efecto antioxidante y depurativo.

Su consumo no es adecuado en personas con hipertensión arterial o que necesiten evitar el consumo de sal debido a su elevado contenido de sodio (sobre todo en el Hatcho Miso que es más salado).

### Información nutricional del Miso

Contiene mucha proteína y vitamina B 12. Hay que admitir que esta vitamina es muy frágil en los alimentos fermentados y así Misos de

pobre calidad o en malas condiciones de transporte o almacenamiento pueden tener poca cantidad de B12. El.

Miso no pasteurizado suele tener mayor número de enzimas y fermentos.

Es rico en aminoácidos esenciales y minerales como el Magnesio, Calcio y Hierro.

También contiene vitaminas del grupo A, B, E y ácido fólico.

#### **Almendras:**

A pesar de su alto contenido en grasas (13 gms de cada 28 gms) son excelentes para el corazón. Un importante estudio demostró que aquellos que comían almendras, maníes y nueces al menos 6 días por semana tenían una esperanza de vida superior a la de la población general y una propensión significativamente inferior a ataques cardíacos. Las almendras son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, que reducen el colesterol, y podrían protegernos de las enfermedades cardíacas. También tienen un alto contenido de vitamina E, otro protector del corazón.

La ventaja de las almendras sobre otros frutos secos es que también son una excelente fuente de calcio para un alimento que nos de origen lacteo.