Ali Mabel

Alimentación Natural | El Arte de Cocinar Sano

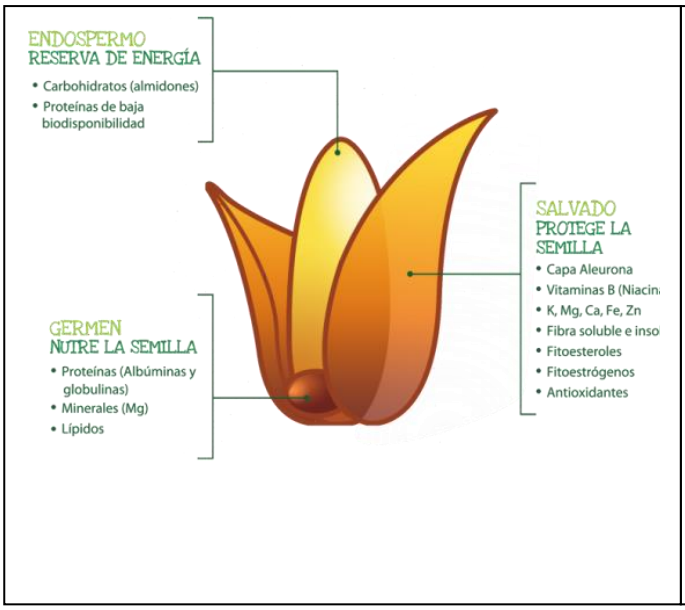
Contacto: amciappini@gmail.com

CEREALES INTEGRALES

Los Cereales:

- Constituyen el aliento básico para la mayoría de la población del mundo.
- Los principales cereales son el arroz, trigo y maíz.
- Son una fuente de energía muy valiosa.

Ofrecen una variedad innumerable de platos en la mesa familiar. La imagen que figura debajo de este párrafo es la muestra de lo maravilloso de la composición del grano de arroz integral. Solemos encontrar en las góndolas el arroz blanco tradicional, es un grano que no contiene los nutrientes principales de este maravilloso cereal. Si observamos la imagen, tenemos el Salvado y el Germen. El Salvado es la cubierta del grano, que contiene gran cantidad de nutrientes y fibra. El Germen, la parte más importante del grano, que le permite reproducirse y multiplicar, sin él la planta dejaría de existir. Entonces consideremos incorporar en nuestra alimentación diaria los CEREALES INTEGRALES!



ARROZ

		Aporte por 100 g de porción comestible			
Energía [kcal]	364	Calcio [mg]	14	Vit. B1 Tiamina [mg]	0,05
Proteína [g]	6,67	Hierro [mg]	0,8	Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,04
Hidratos carbono [g]	81,6	Yodo [µg]	14	Eq. niacina [mg]	4,87
Fibra [g]	1,4	Magnesio [mg]	31	Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,2
Grasa total [g]	0,9	Zinc [mg]	1,5	Ac. Fólico [µg]	20
AGS [g]	0,19	Selenio [µg]	7	Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0
AGM [g]	0,23	Sodio [mg]	3,9	Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0
AGP [g]	0,323	Potasio [mg]	109	Retinol [µg]	0
AGP/AGS	1.70	Fósforo [mg]	150	Carotenoides (Eq. ß carotenos) [µg]	0
(AGP + AGM)/AGS	2.91			Vit. A Eq. Retinol [µg]	0
Colesterol [mg]	0			Vit. D [µg]	0
Alcohol [g]	0			Vit. E Tocoferoles [µg]	0,076
Agua [g]	9,4				

ARROZ INTEGRAL

		Aporte por 100 g de porción comestible			
Energía [kcal]	350	Calcio [mg]	21	Vit. B1 Tiamina [mg]	0,41
Proteína [g]	7,25	Hierro [mg]	1,7	Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,09
Hidratos carbono [g]	74,1	Yodo [µg]	2,2	Eq. niacina [mg]	6,6
Fibra [g]	2,22	Magnesio [mg]	110	Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,275
Grasa total [g]	2,2	Zinc [mg]	1,6	Ac. Fólico [µg]	49
AGS [g]	0,61	Selenio [µg]	10	Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0
AGM [g]	0,55	Sodio [mg]	10	Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0
AGP [g]	0,81	Potasio [mg]	238	Retinol [µg]	0
AGP/AGS	1.33	Fósforo [mg]	310	Carotenoides (Eq. ß carotenos) [µg]	0
(AGP + AGM)/AGS	2.23			Vit. A Eq. Retinol [µg]	0
Colesterol [mg]	0			Vit. D [µg]	0
Alcohol [g]	0			Vit. E Tocoferoles [µg]	0,74
Agua [g]	14,2				

A continuación les presento un cuadro de cocción de los diferentes cereales que podemos comprar en los Almacenes Naturales:

Cereal	Enjuagar	Remojar	Cocinar
Arroz integral	SI	NO	Disponer en una cacerola dos partes de aguas por cada una de arroz. Llevar a fuego fuerte y luego bajar al mínimo tapado durante 25 minutos. Salar y aceitar, dejar reposar 10 minutos para consumir
Avena arrollada	NO	*10 MINUTOS*	Cocinar en el agua del remojo durante 10 o 15 minutos
Harina de arroz	NO	*10 MINUTOS*	A fuego mínimo y sobre un difusor de 10 a 20 minutos revolviendo siempre con cuchara de madera
Cebada perlada	SI	*2 ó 3 horas*	En el mismo agua durante 1 hora
Harina de maíz	NO	*En una parte de agua por cada parte de harina 10 minutos*	Dos partes de agua por cada parte de harina, se lleva al fuego con sal y aceite o manteca. Cuando hierve colocar el remojo de maíz, revolver una sola vez dejar cocinar a fuego lento hasta que absorba toda el agua. Colocar difusor si es necesario
Maíz entero	SI	*3 tazas de agua por 1 de maíz durante 8 a 12 horas*	A fuego lento durante 2 horas
Maíz partido	SI	*3 tazas de agua por 1 de maíz durante 8 a 12 horas*	A fuego lento durante 2 horas, añadir agua si fuera necesario
Mijo pelado	NO	NO	Tres partes de agua por cada una de mijo, salar y aceitar, cocinar a fuego fuerte hasta hervir y luego con difusor a fuego muy bajo hasta que absorba toda el agua
Trigo	SI	*3 tazas de agua por 1 de trigo durante 8 a 12 horas*	A fuego lento durante 2 horas, agregar agua si es necesario
Trigo burgol	NO	*1 parte de agua por cada parte de trigo durante 15 minutos*	Agregarle una parte más de agua, sal y aceite y llevar a fuego lento hasta tiernizar

Un secretito

Cuando vamos a cocinar algún cereal para elaborar un plato salado, le ponemos a la cocción una hojita de laurel, un chorrito de aceite de oliva y un diente de ajo y la preparación tendrá un sabor especial.

RECETAS CON CEREALES

HAMBURGUESAS DE SOJA (1)
Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral cocido
- ½ molde de Tofu (queso de soja)
- Cebolla de verdeo
- Ajo y perejil a gusto
- Sal cantidad necesaria
- Pan rallado o salvado de avena

Preparación

1. Procesar el arroz con la cebolla y los condimentos
2. Incorporar el Tofu y completar el triturado
3. Con la pasta obtenida se forman hamburguesas y se pasan por pan rallado
4. Hornear para sellar el Tofu y luego dejar enfriar en rejilla para conservar.
5. Se pueden guardar en freezer durante 15 días

Son muy apetitosas horneadas a la napolitana con salsa y queso mantecoso

HAMBURGUESAS DE SOJA (2)
Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 tazas de porotos de soja cocidos
- Cebolla de verdeo
- Ajo y perejil a gusto
- Sal cantidad necesaria
- Pan rallado o salvado de avena

Preparación

1. Procesar los porotos bien cocidos con la cebolla y los condimentos
2. Incorporar el arroz y completar el triturado
3. Con la pasta obtenida se forman hamburguesas y se pasan por pan rallado
4. Hornear y luego dejar enfriar en rejilla para conservar.
5. Se pueden guardar en freezer durante 30 días

Son muy apetitosas horneadas a la napolitana con salsa y queso mantecoso . Podemos reemplazar el poroto de soja por otra legumbre como lenteja, poroto negro o garbanzos

Nota: para obtener un poroto de soja bien tierno se deben seguir los siguientes pasos:

1. cocinar los porotos secos en abundante agua durante 45 minutos.
2. dejar en ese remojo durante toda la noche.
3. al día siguiente cambiar el agua y volver a hervir durante 1 hora.
4. dejar reposar y usar.
5. es conveniente colocar unas hojas de laurel y un diente de ajo machacado para darle sabor.

MIJO MOLDEADO CON SALSA
Ingredientes

- ½ kilo de mijo pelado
- 1 litro de agua
- sal a gusto
- ½ kilo ricotta descremada
- Para la salsa
- ½ kilo tomates pelados y cortados en cubitos
- 2 dientes de ajo
- perejil y orégano a gusto

Preparación

1. En una cacerola se coloca el mijo con el agua y la sal y se cocina a fuego muy lento durante 30 minutos (como la polenta)
2. Una vez cocido en caliente se agrega la ricotta y se extiende en la mesada previamente aceitada
3. Con un molde del tamaño deseado se obtienen distintas formas del mijo moldeado
4. Colocar el mijo en una asadera previamente salceada y espolvorearlos con queso si es permitido o con germen de trigo para su reemplazo
5. Hornear unos minutos antes de servir.

PARA TENER EN CUENTA:

- Nuestro organismo está acostumbrado a recibir alimentos de acuerdo a las costumbres sociales y no a las necesidades que requiere él mismo
- Tratemos de respetar los deseos del paladar
- Cuando por la mañana no deseamos ingerir nada sólido, solamente bebamos jugos de frutas, tal vez más tarde nuestro apetito esté queriendo algo más consistente
- Cada momento del día es propicio para darse el gusto de comer alguna fruta o jugo, pensemos que este tipo de alimentación es sanadora
- Comencemos el día con optimismo. Ese es el mejor desayuno que podemos elegir, y todo lo demás irá sucediendo de acuerdo a nuestro estado de ánimo.

"Somos lo que comemos y lo que pensamos"

Los alimentos que proporcionamos a nuestra mente (los pensamientos) determinan nuestra salud mental. Los pensamientos que elegimos como alimento, influyen en nosotros y en quienes nos rodean.