

Receta N°1

Bulgur

Ingredientes:

1 vaso de bulgur
1/2 vaso de garbanzos cocidos
2 zanahorias cocidas en rodajas al vapor
1 hoja de col picada muy finita
Cebollino

Para la salsa verde:

1/4 trozo de tofu.
3 c.s. de aceite de oliva
Cilantro fresco y perejil
Sal

Preparación:

Cuece el bulgur con 2 medidas de agua y sal. En el plato donde lo vayas a presentar, colocas un aro (como los que se utilizan para ensaladas).

Abajo pones la col picada muy fina, encima una capa de zanahoria, sigues con una capa gruesa de bulgur mezclado con el cebollino (aplástalo bien con una cuchara) y encima otra capa de zanahoria. Desmolda con cuidado y agrégale por encima la salsa verde, que deberás preparar juntando todos los ingredientes y agregándoles un poco de agua hasta formar la salsa. Coloca los garbanzos alrededor y adórnalo todo con un poco de alga o nori.



Receta N°2

Bulgur con lentejas

Ingredientes:

1 medida de bulgur por dos de agua
1 ó 2 cebollas
Un puñado de lentejas cocidas
Un poco de canela
Un puñado de pasas
Un puñado de almendras tostadas.

Estas recetas ecológicas han sido creadas exclusivamente para este folleto, por la Prof. en cocina natural y energética Marisa Fernández - www.marisafernandez.com

Preparación:

Cuece el bulgur con las dos medidas de agua. Corta las cebollas en láminas finas y ponlas en una sartén con un poco de aceite durante 5 minutos, aproximadamente, a fuego lento. Añade un puñado de pasas y, al final, un poco de canela. Mezcla las lentejas cocidas con el bulgur y coloca encima la cebolla pochada con las pasas. Para terminar el plato puedes decorarlo con unas almendras tostadas.



Luz de Vida
alimentos ecológicos



Origen

El Bulgur es un alimento especial para la gente de Oriente Medio, Balcanes y de Asia media, especialmente para los turcos tiene una historia antigua (4.000 años). Puede ser descrito como trigo hervido, secado y agrietado por los molinos. El emperador Shen Nung lo determinó como una de las plantas santas, la fecha era 2.800 a.C.

También es mencionado en el Viejo Testamento, según las santas escrituras es consumido por el viejo Babil (hitita, gente hebrea) y casi todas las civilizaciones próximas al Mediterráneo Este. Los egipcios prepararon y comieron comidas de Bulgur en 1.000 a.C.

El Bulgur obtiene diversos nombres en la historia; los Romanos lo llamaron los "ceralis", los israelíes "dagan", Medio-Oriente "arisah" El bulgur es producido con trigo semi hervido, que es secado por el sol y llamado con diversos nombres; "burghul", "burghoul", "balgour", "boulgur" en la actualidad se resume como "bulgur".



Características

Se trata de un grano trigo entero precocido, seco y triturado entre dos piedras o en un molino manual. Hoy en día existen múltiples variedades. Es muy rico en proteínas y constituye un alimento energético de primer orden (70% de glúcidos), debido a estas características es consumido por los deportistas, atletas o cualquiera que necesita energía, especialmente en la alimentación de los vegetarianos. Su contenido de sales minerales es apreciable. Aporta una buena cantidad de fibra a la dieta. Es rico en las vitaminas del grupo B, hierro, fósforo, manganeso, hierro y flúor. Es en el salvado en donde se encuentra la mayor concentración de vitaminas, sales

minerales y celulosa, muchos estudios han revelado que éste posee propiedades anticancerígenos.

El bulgur se enumera como un alimento de consumo diario sugerido en la pirámide mediterránea de la dieta publicada en 1994 por la Oldways Preservation, la escuela de Harvard de salud pública y la Organización Mundial de la Salud.



Tabla nutricional

Valores Nutricionales

medidos por 100 G.

VALOR ENERGETICO	342 kcal.
CARBOHIDRATOS	75,87 gr.
PROTEINAS	12,29 gr.
POTASIO	410 mg.
CALCIO	35 mg.
FÓSFORO	300 mg.
MAGNESIO	164 mg.
SODIO	17 mg.
MANGANESO	3,04 mg.
HIERRO	2,46 mg.

Esta es una iniciativa de **Luz de Vida y NaturaSi** para acercarte a una alimentación sana y natural.

NaturaSi
El Supermercado Natural

C/ El Cid N°3 Piso 3 - www.naturasi.es
Tel. 91 781 3746 - Madrid