

## LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIONES Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS,  
COSMÉTICOS NATURALES Y DETERGENTES ECOLÓGICOS.

# CUSCUS

- **Origen:** El cuscús es originario del Magreb, la franja atlántico-mediterránea que comprende Marruecos, Argelia y Tunicia, después de su “descubrimiento” en los tiempos de Carlos X y de la colonización de parte de los franceses, se expandió como receta exótica por todos los países Mediterráneos. En Andalucía había sido introducido antes, en el siglo XIII como alimento básico en sustitución de la miga de pan duro.
- **Cultivos ecológicos:** La agricultura ecológica no sólo es la que no utiliza abonos químicos de síntesis, también debe respetar el ecosistema en el que se encuentra y ser lo máximo ecológica posible. El primer factor a tener en cuenta es el manejo del suelo, que debe desarrollar y proteger una estructura, actividad biológica y fertilidad del suelo óptimas.  
En la producción ecológica de cultivos extensivos y hortalizas tiene gran importancia el diseño correcto de las rotaciones, pues éstas ayudan al control de plagas y enfermedades, y al mantenimiento de la fertilidad, nivel de materia orgánica y estructura del suelo, mientras que aseguran que hayan suficientes nutrientes disponibles y minimizan las pérdidas de nutrientes.
- **Características nutritivas:** El Cuscus está hecho con sémola de trigo duro, y es muy rico en proteínas, hidratos de carbono, grasas insaturadas y fibras (integral), además de proporcionar gran cantidad de energía. También es muy rico en vitaminas, sobretodo del grupo B, y rico en Potasio, Magnesio y fósforo.
- **Propiedades:** El cuscus es un alimento muy interesante a nivel organoléptico y a nivel nutritivo.  
El trigo forma parte de la base de la alimentación, si buscamos el equilibrio que nos da la cultura mediterránea.  
Los hidratos de carbono de absorción lenta, nos aportan energía y vitalidad. Tienen gran cantidad de fibra alimentaria (sobretodo si es integral) que nos ayudará en las funciones digestivas y intestinales.
- **Modalidad de cocción y de consumo:** Antes de cocer el cuscus se puede tostar un poco hasta que cambie el color. Hervir 1 taza y media de agua con una pizca de sal marina. Apagar el

# Luz de Vida

info@luzdevida.com  
Tel. 97 242 86 85  
Fax. 97 242 81 64

fuego y añadir una taza de cuscús.  
Dejar reposar de 5 a 10 minutos para que el cuscús absorba el agua.  
También se puede hacer al vapor, cociniéndolo de 5 a 10 minutos.



## LAS RECETAS

### CUSCÚS DE VERDURAS

**Ingredientes:** 500 gr de cuscús Luz de Vida, 100/150cc. de aceite de oliva extra virgen, 2 cebolla cortadas en juliana, 3 zanahorias cortadas en rodajas, 1/2 kilo neto de zapallo amarillo cortado en cubos grandes, 2 nabos cortado en trozos, 2 zucchinis cortadas en rodajas anchas, 1 berenjena cortada en cubitos, 4 tomates de pera cortados en cuartos, 1 cucharadita abundante de pimentón picante, 1 cucharada de perejil picado, 100 gramos de pasas sultanas Luz de Vida, 250 gramos de garbanzos puesto a remojo la noche anterior y cocinados a parte, a punto. Sal.

#### Preparación:

Poner todas la verdura en el cuerpo inferior del alucucero, agregar las especias y la sal. Rociar con abundante aceite de oliva. Poner a cocinar sobre fuego moderado hasta que hierva y se genere vapor. Agregar poco agua si faltara.

Poner la sémola preparada según las indicaciones de arriba en el cuerpo superior o alucucero propiamente dicho y hacerla cocinar 40 minutos.

Agregar al guiso de verdura los garbanzos y las pasas. A este punto es preferible hacer una pequeña alteración a la manera de terminar la cocción del cuscús, es decir, vaciar sobre un plato grande la sémola, rociar con un poco de agua fría desunirla bien y reponer otra vez en el recipiente para ultimar la cocción en veinte minutos.

Con todo listo, acomodar el cuscús cocinado en una gran fuente, rociar con el jugo del guiso y disponer todos los vegetales arriba.

**NaturaSi**  
El Supermercado Natural

NaturaSi - España s.l.

c/ El Cid 3, 3º 28001 Madrid Tel. 917 813 746

e-mail: info@naturasi.es • www.naturasi.es