

Receta N°1

Crepes de sarraceno (BLINIS)

Ingredientes:

20 gr de levadura.
50 gr de harina de trigo sarraceno.
¾ de litro de leche.
250 gr de harina de trigo tamizada.
5 yemas de huevo y 5 claras de huevo batidas a punto de nieve.
2 dl de nata batida y sal.
30 grs de mantequilla.

Para la salsa de yogur y naranja:

1 yogur natural de leche entera.
1 naranja de zumo.
Pimienta blanca.

Relleno:

12 lonchas de pollo ahumado (o de pavo ahumado), jugo de naranja, perejil rizado y cebollino picado.

Preparación:

Diluir la levadura y la harina de trigo sarraceno (tamizada) en medio litro de leche. Mantenerlo en un sitio cálido durante al menos 25 minutos. Añadir entonces la harina de trigo, las yemas de huevo y el resto de la leche así como una pizca de sal. Mezclar todos estos ingredientes. Añadir al final las claras de huevo montadas y la nata. Dejar en reposo esta mezcla un par de horas. Cocer las tortitas en una sartén pequeña y con fondo grueso con un poco de mantequilla y de una en una. Para la salsa de yogur y naranja, mezclar los ingredientes señalados por ese mismo orden.



Receta N°2

Ensalada de sarraceno

Ingredientes:

200gr de sarraceno entero o partido.
6 ramitas de brócoli cocido al vapor.
1 manzana, sal marina, limón, aceite de oliva, páprika.



Preparación:

Cocinar el grano. La cocción base del grano entero se inicia con un lavado previo y un ligero tostado en seco, a fuego fuerte y removiendo; este proceso lo hace más sabroso y más digerible. Luego se agregan de dos a tres tazas de agua por taza de grano; con menos agua se logra una cocción para guarnición, con más agua se obtiene una consistencia más cremosa como para guisados; si el agua se agrega caliente se obtiene una consistencia más esponjosa. Llevar el agua a hervor y luego reducir el fuego, tapar la olla y cocinar unos 20 minutos, hasta que el agua se absorba. Dejar enfriar. Agregar el brócoli y la manzana picada. Condimentar y mezclar.



Luz de Vida
alimentos ecológicos



Trigo Sarraceno

Origen y Características

Es otro de los cultivos más antiguos de la humanidad. Originario de Asia, se expandió velozmente por su rusticidad y adaptación a las condiciones más extremas. El trigo sarraceno se conoce también como alforfón, trigo turco o moro. Sus denominaciones tienen que ver con su introducción en Europa en el siglo XIII a través de mongoles, turcos y cruzados.

Tampoco es un cereal en el término botánico clásico, pertenece a la familia de las poligonáceas y se trata de una semilla de estructura poliédrica. Es una planta rústica, de crecimiento rápido y sin exigencias culturales: soporta suelos pobres y livianos, climas fríos, excesiva humedad, pero se adapta a zonas cálidas y ambientes secos, prosperando en suelos con poca fertilidad, esto garantiza la naturalidad de su cultivo, libre de fertilizantes y herbicidas.

El sarraceno es uno de los alimentos amiláceos más sanos y naturales. Se lo puede considerar como un cereal clásico por su composición. Si bien el almidón es el principal carbohidrato presente, su poder energético se explica por la presencia de un hidrato de carbono complejo (manosa, galactosa y ácido glucurónico). De allí su particular capacidad de liberar energía neta. Contiene un excelente índice proteico, por ser rico en ciertos aminoácidos carentes en los cereales convencionales. El sarraceno es el único cereal dotado de vitamina P o rutina, flavonoide normalmente presente en la cáscara de los cítricos, que refuerza los capilares sanguíneos y previene infartos, hemorragias,



hipertensión, trastornos cardiovasculares y daños por radiaciones. La rutina evita las gangrenas y junto a la vitamina C se utiliza en tratamientos de arteriosclerosis e hipertensión. Otras vitaminas importantes del sarraceno son las B1, B2 y B3, cuyos valores duplican al del arroz integral. También posee vitamina E (tocoferol), fosfolípidos (colina) y ácido linoleico (omega 6). Estos elementos explican también su acción protectora frente a problemas circulatorios. A diferencia de otros cereales, el sarraceno tiene el germen en el centro del grano, razón por la cual el proceso de pelado no empobrece su vital contenido. En materia de minerales, es muy rico en magnesio y potasio, con tenores de hierro y fósforo más elevados que en los cereales convencionales. También posee buen contenido de calcio, hierro, fósforo, sodio, azufre, cloro, yodo y manganeso. Otra de sus propiedades es el buen tenor de fibra, muy útil para la función intestinal.

Propiedades terapéuticas

Es un alimento de resistencia, constructivo, energético, hipoglucemiante, vasodilatador y mineralizante. Especialmente aconsejado a convalecientes, celíacos, asténicos, deportistas, embarazadas, madres en lactancia (estimula la secreción láctea), diabéticos, personas con problemas circulatorios (fragilidad capilar, colesterol, hipertensos, hemorragias), pulmonares y renales. También posee compuestos inhibidores de las células tumorales.



Tabla nutricional

Valores Nutricionales medidos por 100 G.

VALOR ENERGETICO	340 kcal.
CARBOHIDRATOS	71.3 gr
PROTEINAS	10-13 gr
LÍPIDOS	1.7 gr
FIBRA	3.7 gr
MAGNESIO	83 mg
HIERRO	3.1 mg
POTASIO	320 mg
Vitaminas B1 1, 3 mg. B1 0, 3 mg B2 0, 10 mg B3 4, 9 mg B6 0, 60 mg E 0.05 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