

Recetas

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí



Berenjenas y Tofu al Gratín

Ingredientes:
4 berenjenas
100 grs tofu
1 taza arroz integral
2 patates grandes
1 papa
1 taza de aceitunas verdes (o negras)
1 cucharada de Oliva
1 taza de cebollines
2 cucharadas sésamo tostado
1/2 taza queso de cabra
1/2 taza queso parmesano rallado
A gusto mantequilla
1 taza de soja
1/2 taza de manzana

Preparación: Remojando el arroz integral anterior y las berenjenas en agua con dos cucharadas soperas de vinagre.

El arroz se prepara graneado de la forma tradicional.

Las berenjenas se cortan en trozos no muy grandes y se saltean con mantequilla.

El tofu se corta en cubos y se saltea en mantequilla y se agregan dos cucharadas soperas de salsa de soja.

Los tomates se cuecen enteros con un poco de agua en una olla, una vez que están ligeramente cocidos, se cortan en trozos y se apartan.

Se saltea el cebollín y luego se mezcla con todos los ingredientes anteriores.

Se esparce mantequilla en una budinera en la cual se colocan las berenjenas en el fondo.

Se colocan los ingredientes preparados previamente, procurando que queden debidamente mezclados y alternando con trozos del queso de cabra cortado en rebanadas.

Se esparce la albahaca, el sésamo tostado y el queso rallado sobre los demás ingredientes. Se pone al horno hasta que el queso se derrita.

Se puede aprovechar para poner pimentones o tomates a asar al horno, los que combinan muy bien con el budín.



La berenjena es conocida desde la antigüedad y se supone que es originaria de la India. Al principio de nuestra era se propagó a los países vecinos, lo que se conoce por los trabajos de Avicena.

En escritos chinos antiguos se registra su uso desde el s. VI. Se conocía en África del Norte desde muy temprano y también fue utilizada por los antiguos egipcios.

La berenjena tiene múltiples propiedades medicinales. Se le atribuye la capacidad de disminuir la cantidad de colesterol en sangre, gracias a lo cual retarda el proceso de aterosclerosis, es hematoprotector, antianémica y mejora el trabajo de los intestinos. Contiene sustancias del complejo B; C; PP; caroteno; sales de potasio, calcio y fósforo. De igual modo, es portadora de pectinas, que posibilitan la expulsión de toxinas del organismo.

Contiene de 2 a 3 % de azúcares; 1 a 1,5 % de proteínas y 91 % de agua.

Son diuréticas y laxantes y deben consumirse maduras, porque sus frutos verdes contienen solanina, una sustancia tóxica que se destruye con el calor. Las berenjenas contienen una gran cantidad de ácido clorogénico, un compuesto fenólico antioxidante que protege las células contra la degeneración, según un estudio del Servicio de Investigación Agraria de EEUU (ARS). El ácido clorogénico es una sustancia de la familia de los fenilpropanoides, sustancias comúnmente producidas en las plantas que las protegen del stress y las infecciones.



de la ENERGÍA UNIVERSAL
cursos gratuitos

Masajes, Energía, Armonía, Relajación, Meditación

Ratna Marcia Salvadores
Kinesióloga Maestra de Reiki
Formación en India, Tibet, Nepal, España, Chile y Argentina
2209736
09 / 4190328
www.masajeholistico.com

- * Zen Shiatsu
- * Reflexología Holística
- * Masaje Metamórfico
- * Reiki Usui Tibetano I, II y III
- * Reiki Jin Kai Do, I, II y III
- * Reiki Téc. Japonesas I, II y III
- * Terapia Flores Bach y California
- * Meditaciones de Osho
- * Reiki: Libros, Videos y CDs