

**Alubias con Calabaza y Mejillones  
al Curry. Ya sé lo que Quiero, un  
Blog de Cocina Simbiótica.**

# ALUBIAS

con Calabaza y Mejillones al Curry



Blog de Cocina Simbiótica... Suena bien verdad?

Es curioso cómo de repente un mensaje de Facebook puede dar solución a esa indefinición que ha pesado como una losa sobre mi blog desde el principio. Como

una gran losa, sí; porque en el mundo cook blogger si no eres el abanderado de cualquier cosa no eres nadie.

Cuando yo llegué a esta aventura virtual, las bitácoras defensoras de la Dieta Mediterránea se contaban por decenas, las especialistas en AOVE idem de lo mismo, por no hablar de las cada vez más numerosas enfocadas a Veganos, las Gluten free o para Lactointolerantes. Por miles las dedicadas a Cocina Tradicional, Marinera, Healthy, incluso Exótica. Sin olvidarme de las que siempre están en la High Top, dedicadas a la repostería en general, al Chocolate en exclusiva o a los Menús Infantiles. Mas de todas, las reinas serían y serán sin duda, las publicaciones de Recetas Fáciles, a ser posible con sólo tres ingredientes.

Con esa larga lista de opciones y mi personal-particular modo de interpretar los fogones, aun habiendo podido colocarme una etiqueta con alguno de esos nombres, me he resistido siempre al encasillamiento por temor a ser tachada de intrusa o advenediza; limitando la posibilidad de poder ajustar mi trabajo, dentro de un marco atractivo en el que exponer mis aportaciones al mundo de la cocina internauta.

Así, cual pollito calimero, he sentido que mis creaciones culinarias se han quedado en ocasiones injustamente eclipsadas en esta inmensa red de redes.

Una vez más la vida me enseña, que la perseverancia tiene finalmente sus frutos, pues sin saber cómo, el sociólogo, investigador, periodista y divulgador especializado en nutrición y gastronomía, Miguel Ángel Almodovar, reparó en alguna de mis recetas y me propuso, mediante escueto mensaje, participar en su nuevo libro sobre Cocina Simbiótica, debiendo una servidora confeccionar un menú compuesto de tres platos con tan peculiar característica.

Jamás había escuchado hablar de ese tipo de artes coquinarias, que basan su eficacia nutricional en la mezcla e inclusión en nuestra dieta, de ingredientes ricos en probióticos ( lactobacilus, bifidobacterium y Saccharomyces que son organismos vivos no patógenos) y prebióticos (que serían el alimento de los anteriores, facilitando su crecimiento y estimulando el sistema inmunitario), ni de que de la suma de ambos, de su simbiosis, surge la magia de tener nuestras tripitas más bonitas que un San Luis. Algo sabía de la necesidad de añadir colágeno a nuestra alimentación para que sea equilibrada, pues este funcionará

como el «pegamento que nuestro cuerpo utiliza para mantener unido a todos los elementos que lo conforman» y que se encuentra listo para ser asimilado en muchas carnes, o bien, puede llegar a nosotros mediante otros alimentos que activan su producción, entre los que se cuentan gran cantidad de frutas, verduras, frutos secos, semillas y los siempre deliciosos huevos. Una dieta pues destinada a nutrir y mantener en forma al microbioma (antes llamado flora intestinal) ya que de su buen estado dependerá una grandísima parte de nuestra salud, tanto física como mental, ayudándonos a no enfermarnos e incluso ser felices.

Reconozco que tuve miedo de no saber elaborar nada con esas propiedades, hasta que vi el listado de ingredientes y en un pis pas me puse manos a la obra.

Ni que decir tiene, el honor que ha supuesto para mí participar en este proyecto que, no solo me ha colocado dentro de una excelente publicación junto a 24 maravillosos chefs sino que, además, me ha revelado algo que vengo haciendo, sin saberlo, desde que empecé a mostraros mi manera de ver la cocina a través de mis recetas.

La lectura de la magistral información nutricional que nos enseña en su libro el señor Almodovar, ha desvelado que mis post están llenos de esa simbiosis entre ingredientes, entrelazados como pilares esenciales de esa gastronomía deliciosa que conjuga las saludables propiedades de todos ellos, con los que [Ya sé lo que Quiero](#) ha trabajado siempre y por los que hoy creo estar en disposición de afirmar que mi blog se convierte en el primero con el sello de [Cocina Simbiótica](#) en este país.

Gracias a Miguel pertenezco al grupo de cocineros que, según sus palabras, estamos:

*por encima de todo unidos en un mismo afán de ofrecer una cocina sana, saludable y divertida, que excite los sentidos y que proporcione energía y placer tanto a los billones de habitantes del ecosistema gastrointestinal humano como a su anfitrión, que en definitiva somos cada uno de nosotros en la aventura intensa y emocionante de la vida».*

Un libro extraordinario lleno de recetas exquisitas y saludable información, que recomiendo tengáis en vuestra biblioteca gastronómica.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Prólogo del **Dr. Lluís Serra Majem**

Presidente de la Fundación Internacional de la Dieta Mediterránea

# COCINA simbiótica

Deliciosa GASTRONOMÍA  
que mejora la SALUD



Pero no os asustéis, que no me voy a dedicar a daros informaciones técnicas (para eso está el superlibro de Miguel) ni pretendo hacer de éste un blog de divulgación científica. Lo que sí haré a partir de ahora será marcar con asteriscos aquellos ingredientes de mis platos que contengan esas propiedades y especificarlos al

final de cada receta, para que descubráis lo fácil que es mimar nuestro organismo, disfrutando además de ricas viandas.

Inaugurando pues esta nueva y clarificadora etapa os propongo un simbiótico y excelente guiso con calabaza activadora de colágeno, rica en vitamina A y Zinc, con unas prebióticas alubias y prebióticos puerros, además de unos sabrosísimos y nutritivos mejillones a los que he dado un toque canalla con una de mis especias favoritas y he rematado con unos probióticos chiles encurtidos. Resumiendo, unas succulentas «Alubias con Calabaza y Mejillones al Curry», de las que aquí tenéis la receta paso a paso, por si os animáis a prepararla.

Espero que os guste.

Simbióticos Besos.

Lourdes



# ALUBIAS

## con Calabaza y Mejillones al Curry

### Ingredientes

#### para 8 personas

- 400 gr de Alubias\* Blancas Hidratadas ( 12 horas en remojo).
  - 1 kilo de Mejillones.
  - 2 Puerros\*.
  - 400 gr de Calabaza\*.
  - Agua Mineral ( unos 3 litros).
  - 1 Vaso de Vino Blanco.
  - 40 gr. de Aceite de Oliva Virgen Extra\*.
  - 1 Cucharadita de Sal.
  - 1 Cucharada de Salsa de Soja\*.
  - 1 Cucharadita de Curry.
  - 1/3 de cucharadita de Pimienta Blanca Molida.
  - 1/3 de Cucharadita de Ras el Hanout rojo.
- 4 Chiles rojos Pequeños Encurtidos\* hechos rodajitas.
  - Unas ramitas de Romero Fresco.

### Material

- Con un par de cacerolas grandes tendrás bastante.



## **Paso a Paso**

### **Los Mejillones al Curry**

Comenzamos preparando nuestros mejillones al curry, para ello necesitaremos los mejillones, el vino, un vaso del agua mineral, el curry, la pimienta, el Ras el Hanout rojo y una de las dos cacerolas.



Ponemos el agua en la cacerola y añadimos el vino, la mitad de la pimienta, la mitad del curry (reservamos las otras mitades), el ras el hanout rojo y removemos con una cuchara. Incorporamos los mejillones, los ponemos a fuego fuerte y tapamos a la cacerola. Cuando empiecen a hervir ( lo sabréis por el ruido), destapamos los mejillones y vamos sacando los que estén abiertos ( si después de sacar el último que se abra queda alguno cerrado, los dejamos un par de minutos más a fuego vivo y si no se abren los desechamos) una vez sacados todos los mejillones dejamos reducir el caldo a la mitad mientras sacamos los mejillones de sus conchas y los reservamos, conservando 8 conchas que usaremos para decorar nuestros platos al servir nuestro guiso. Retiramos el caldo del fuego, dejamos que temple un poco, lo colamos y lo reservamos también.



## El Guiso de Alubias

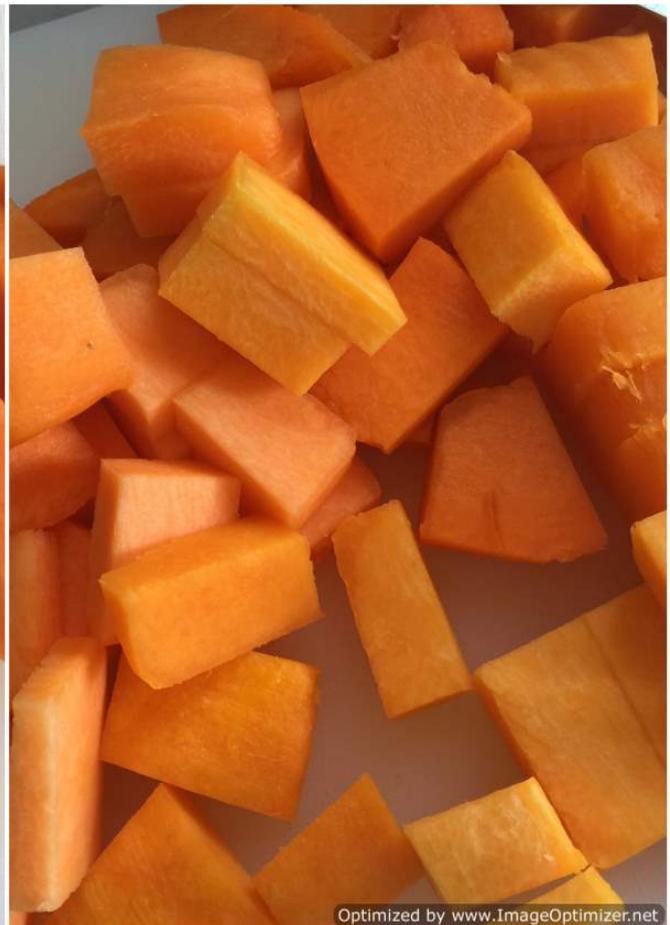
Antes de ponernos con el guiso vamos a trocear las verduras.

El puerro, que lavaremos, secaremos y picaremos como se ve en la foto



Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

y la calabaza que trocearemos en dados.

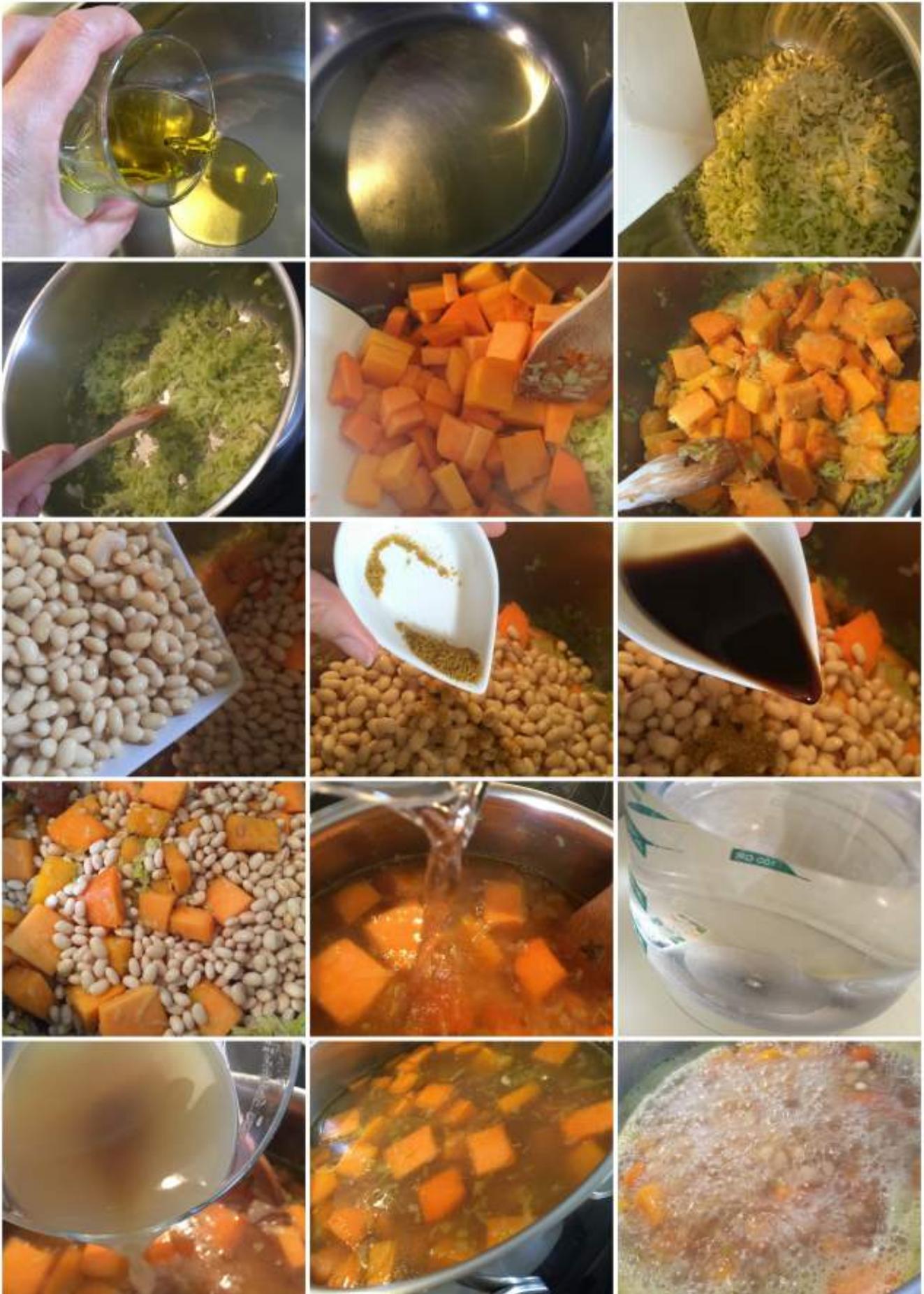


Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

Y ahora sí, con las verduras picadas, las alubias hidratadas, el agua reservada, los mejillones y su caldo colado, la sal y la pizca de pimienta y curry reservados, vamos a preparar nuestro guiso en la otra cacerola grande.



Para ello ponemos la cacerola a fuego medio-alto, echamos el aceite y sofreímos en él el puerro hasta que empiece a transparentar, momento en el que incorporaremos la calabaza que rehogaremos durante un par de minutos, mezclándola bien con el puerro. Añadimos entonces las alubias, la mitad del curry y pimienta reservados, la salsa de soja y mezclamos todo con suavidad. Agregamos el agua (reservando medio litro que añadiremos más tarde) y esperamos a que empiece a hervir.



Quando comience a hervir, desespumamos y bajamos la temperatura a fuego medio de manera que continúe haciendo chup-chup durante media hora sin que

se nos agarre. Pasado ese tiempo le incorporamos el agua fría restante y cocinamos durante una hora más. Probamos y añadimos la sal que estimemos oportuna (toda o algo menos según nuestro gusto). Nuestro caldo se habrá reducido casi a la mitad y nuestras alubias deben estar suaves y tiernas. En ese momento incorporamos los mejillones (reservando 8 para el momento de servir) y los mezclamos suavemente con las alubias para no romperlas, retiramos el guiso del fuego y dejamos reposar durante unos minutos antes de servir.



## Montaje

Para servir nuestras alubias necesitaremos, además del guiso, los mejillones y las conchas reservados, unas rodajitas de chiles rojos encurtidos y unas ramitas de romero fresco.



Sirve una par de cazos en cada plato hondo y decora con una concha de mejillón, un mejillón extra sobre el guiso, cubierto de una cucharadita de rodajitas de chiles encurtidos. Remata clavando una ramita de romero que además de aromatizar dará un toque extra de color al plato. Servir directamente y disfrutar.



Un plato sano, rico, super simbiótico y muy fácil de preparar.

# ALUBIAS

*con Calabaza y Mejillones al Curry*









*Ya sé lo que Quiero*

Optimized by [www.ImageOptimizer.net](http://www.ImageOptimizer.net)

**Probióticos: Chiles encurtidos y Salsa de Soja.**

**Prebióticos: Puerros y Alubias Blancas.**

**Activadores de colágeno: Calabaza, Aceite Oliva.**