

## *Hummus de azuki*



Ingredientes para 3-4 personas

300gr de *judías azuki*

1/2 diente de *ajo*

1 cda. de *cominos*, 1 cda. de *tahina*  
(*tahini*)

3 cda. de *aceite de oliva* virgen extra

1 cda. de zumo de *limón*, *sal* (al gusto)

Opcional un golpe de *pimienta*.

Para decorar *perejil*, *pimentón* (dulce o picante) y *sal gorda* aceite de oliva y sal

La noche de antes hidrataremos las *judías* con abundante *agua*.

Eliminamos el *agua* del remojo y las ponemos a cocer en la *olla a presión* durante 15 minutos con un poco de *sal* o hasta que estén tiernas.

Cogeremos un *bol* y dispondremos de todos los ingredientes del *hummus*.

Batimos y vamos probando de *sal*, *limón* y *aceite*. Y *pimienta*, si optáis por ella.

Decoramos con *perejil* picado, *pimentón*, escamas de *sal*, *aceite de oliva* virgen extra y nosotros un poco de *chile* en polvo

Cortesía de :

<http://www.mercadocalabajio.com/2014/06/hummus-de-azuki-una-preparacion.html>

EL CORRALÓN  
GRANERIA TRADICIONAL

C/ Vega, 5  
29631 Arroyo de la Miel  
951 29 55 32

# Las judías azuki

*Aquí la conocemos poco, pero esta legumbre que proviene de Oriente tiene muchas propiedades terapéuticas que merece la pena conocer. Es importante cocinarla bien para poder asimilar todos sus nutrientes y se debe comer en poca cantidad. Tiene un sabor curioso, en el que predomina el dulce, y es un alimento indispensable en una dieta sana.*

Es importante que en vuestra despensa haya legumbres de todo tipo, desde garbanzos hasta lentejas. Habían sido las protagonistas de la cocina tradicional casera, pero ahora son las grandes olvidadas y merece la pena recuperarlas. Si os da pereza comprarlas secas y cocinarlas también las podéis comprar cocidas: lo importante es volver a incorporarlas en vuestra dieta. Son ricas en hidratos de carbono y en proteínas y, si las combináis con algún cereal como el arroz –un plato típico–, obtendréis una proteína de alto valor biológico como la de la carne o el pescado. Hoy hablamos de las propiedades de una legumbre de nombre curioso y exótico: azuki o adzuki. Originaria del Himalaya, pasó después a la China y es la segunda legumbre más consumida en Japón después de la soja, la judía azuki es famosa por sus propiedades terapéuticas y nutritivas. También se utiliza para elaborar unos dulces japoneses llamados dorayaki.

Las judías azuki son más fáciles de digerir que otras leguminosas. Contienen grandes cantidades de fibra, vitaminas del grupo B (B1, B2 y B7) y minerales como hierro, manganeso, magnesio, fósforo, calcio y cinc. Además, **sus proteínas son de alto valor biológico**, lo que quiere decir que contienen todos los aminoácidos esenciales. Uno de estos aminoácidos, la metionina, es el responsable del efecto relajante que generan estas judías en nuestro organismo; otro, la lisina, es importante para el desarrollo del cerebro; y la histidina es fundamental para los niños.

Ésta es la única legumbre con efecto alcalinizante. Tiene un efecto tonificante sobre el riñón, las vías urinarias y el corazón. Es un buen diurético y desintoxicante y elimina de forma natural el exceso de líquido en el organismo. Por esta razón se utiliza terapéuticamente en casos de cistitis y problemas de próstata o uretra.

También sirve para combatir el lumbago, la ictericia, las diarreas, los edemas, los furúnculos, para promover la pérdida de peso y para reducir las inflamaciones; además de para combatir los problemas de huesos. Eso es debido a su efecto alcalinizante, ya que combate la acidosis. Cuando la sangre es demasiado ácida (consecuencia, por ejemplo, de comer azúcar o un exceso de carne), se favorece la aparición de la **osteoporosis** y otros problemas de los huesos.

La medicina oriental utiliza las judías azuki para potenciar el funcionamiento correcto del **riñón y la vejiga**. Estos órganos, siempre según la medicina china, están relacionados con el miedo, y por eso pueden ser útiles para combatir determinados problemas emocionales con los que estén relacionados.

También contienen fitoestrógenos, sustancias vegetales que pueden actuar como estrógenos en el cuerpo, que tienen una acción reguladora hormonal y que también actúan de forma preventiva contra el **cáncer de mama**.

Como todas las legumbres, si no se cocinan bien pueden provocar flatulencias e indigestión. Para evitar eso, de entrada es importante dejarlas en remojo toda la noche con una tira de alga kombu, que ayudará a ablandarlas. Luego, tirad el agua del remojo y poned 1 taza de azuki y tres de agua en una olla, junto al **alga kombu**. Llevadlo a ebullición, tapadlo, bajad el fuego y dejad que se cocinen una hora y media aproximadamente. No añadáis sal hasta que queden unos cinco minutos de cocción, porque no se ablandarían. Si las cocináis en una olla a presión, el tiempo de cocción se reduce a 45 minutos. Combinan bien con coriandro, comino o jengibre.

Cortesía de:

<http://www.soycomocomo.es/despensa/las-judias-azuki/>