



SEMINARIO EL PLACER DE COMER SALUDABLE

Módulo 3 Recopilación de recetas



EL PLACER DE COMER SALUDABLE

RECOPIACIÓN DE RECETAS

En este módulo del seminario EL PLACER DE COMER SALUDABLE compartimos una serie de recetas reunidas en el correr de los años, centradas en la alimentación lacto-ovo-vegetariana. (**VER ANEXO: EL PLACER DE COMER SALUDABLE-RECOPIACIÓN DE RECETAS**).

Hemos agrupado las recetas en las siguientes categorías:

GRUPO CEREALES TUBEROSAS MUSÁCEAS

GRUPO VERDURAS

GRUPO FORMADORES

GRUPO LÁCTEOS

GRUPO GRASAS

GRUPO DULCES

En algunas de ellas se usan productos lácteos los cuales pueden ser sustituidos por horchatas vegetales en el caso de la leche; por tofú en el caso de los quesos y por aceite vegetal prensado en frío en el caso de la mantequilla.

Invitamos a los lectores para que hagan uso de su gran creatividad y desarrollen las adaptaciones según sus gustos y contexto.



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que, si éste se transforma, no puede ser distribuido

GASTRONOMÍA BASADA EN PLANTAS

Muchas personas eligen la alimentación basada en plantas seleccionando productos provenientes exclusivamente de vegetales. Otras personas la adoptan como base central de sus comidas y a la vez, incluyen productos lácteos y/o huevos.

MANIPULACIÓN DE LOS MENÚS A BASE DE PLANTAS

Presentamos las indicaciones que brinda Alianza Alimentaria en este sentido.

Extraídas de: <https://alianzaalimentaria.org/blog/como-pueden-los-comedores-incluir-opciones-basadas-en-plantas>

“Para entender cómo deben ser manipulados los menús a base de plantas en una cocina donde también se trabaje con productos de origen animal, se debe comprender qué aspectos en la elaboración del menú pueden hacer sentir incómodo al cliente y que, por tanto, se deben tener en cuenta y evitar:

1. Los platos que formen parte del menú basado en plantas y los ingredientes de los productos alimenticios con los que estos se confeccionen deben estar exentos de cualquier producto que el comensal haya excluido de su dieta. Por esta razón, no podremos usar manteca de cerdo para cocinar, o utilizar un yogur de fresa que contenga un colorante de origen animal para elaborar un postre.
2. El manipulador de alimentos guardará las normas de higiene necesarias para que a través de sus manos el plato a base de plantas no se contamine con restos de productos animales.
3. El aceite de fritura usado para freír productos de origen animal no debe ser usado para freír los alimentos que formarán parte del menú basado en plantas.
4. Un plato no será considerado 100% basado en plantas si es cocinado junto a productos de origen animal, aunque con posterioridad se retiren estos productos y no aparezcan en el plato de servicio.
5. Un plato donde haya alimentos para el colaborador que lleve una dieta basada en plantas no debe ser compartido con alimentos que no son propios de su dieta. Por ejemplo, para un lacto-vegetariano no será cómodo ni deseable que un plato de queso esté rodeado de embutidos, incluso cuando entre el queso y el embutido haya cierta separación.
6. Los utensilios usados para remover, cortar, probar o apoyar productos de origen animal no deben ser usados cuando queramos confeccionar un menú basado en plantas, sin haberse higienizado antes.
7. Una tostada de pan en la que se haya puesto por error jamón u otro producto de origen animal, y luego se le haya retirado, deja de ser agradable para el comensal y debe ser sustituida por otra que no haya tenido contacto con el embutido.

Estas medidas, que les pueden parecer extremas a algunos, no son diferentes a las que observamos cuando elaboramos un menú para una persona con sensibilidad al gluten o que presente alergias a algún tipo concreto de alimentos (mariscos, frutos secos, pescados, etc.); en estos casos, el manipulador también extremará las medidas higiénicas cuando manipule los alimentos y no usará la misma tabla de corte o el mismo cuchillo para manipular los menús de estas dietas especiales junto con el del resto de menús de la carta”.

INGREDIENTES BÁSICOS EN LA COCINA SALUDABLE

GRUPO Cereales, tuberosas, raíces y musáceas

1. CEREALES CON GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, TRITICUM ESPELTA, TRIGO KAMUT

HARINA INTEGRAL DE TRIGO

Es una harina completa pues es obtenida de la molienda del grano de trigo entero, conservando su germen de trigo. No contiene aditivos, colorantes, preservativos. Es importante tener presente que cuando la semilla de trigo es sometida al proceso de refinación, son separados sus tres componentes básicos: salvado, germen y endospermo o harina refinada o blanca. La mayoría de las harinas ofrecidas como harina integral de trigo son obtenidas de la mezcla de harina de trigo refinada y salvado, sin la presencia del germen de trigo, fuente esencial de las vitaminas del complejo B, macrominerales, oligoelementos y antioxidantes. Igualmente, la mayoría de los productos de panadería y repostería denominados integrales, son elaborados con la mencionada mezcla de salvado y harina blanca, por lo tanto, no contienen germen de trigo.

Usos:

- Sustituye la harina blanca de trigo en cualquier preparación de panadería y repostería. Ejemplos: panes, tortas, masa hojaldrada, donuts, crepes, waffles, masa de pizza, tartas, muffins, galletas, etc.
- También se usa en la elaboración de sopas, coladas, pasta, masa para rebosar, hojuelas, etc.

GERMEN DE TRIGO

Es un complemento idóneo para mantener el equilibrio nutricional, pues además de sus altos contenidos en vitaminas del complejo B y oligoelementos, es una fuente rica de hierro y aminoácidos.

"Obtenido mediante la molienda de las semillas de trigo. Es la parte interior del grano, desde donde comienza la germinación y crece la nueva planta. Son minúsculos depósitos naturales de vitaminas, con elevada concentración de vitaminas del complejo B y vitamina E (alfa tocoferol), también vitamina K, provitaminas A y D, sustancia activa F, vitamina B12, aminoácidos esenciales, ácidos grasos no saturados, minerales en combinación orgánica de fácil absorción, fosfatos, magnesio, cobalto, cobre, hierro que le proporciona propiedades antianémicas.". *Dr. Ernst Schneider, Curación y salud por los alimentos, 1984*

Usos:

- Puede mezclarse casi con cualquier comida. Por ejemplo, con frutas dulces, con verduras, con yogurt de soya o de coco, licuado con los jugos de frutas, en la masa de tortas, panes, crepes, waffles, en la mezcla para preparar granola, en la mezcla para preparar "tostadas francesas", en la mezcla para preparar croquetas, en las sopas, en guisos.

Almacenarse en lugar fresco y oscuro, o en el refrigerador.

HARINA INTEGRAL DE OTROS CEREALES: CENTENO, CEBADA, AVENA, TRITICUM ESPELTA, TRIGO KAMUT

Es una harina completa obtenida de la molienda del grano entero de cada cereal mencionado, conservando todos sus nutrientes. Libre de aditivos.

Usos:

- Sirve para mezclar con la harina integral de trigo en diversos productos de panadería y repostería. También se usa en la elaboración de sopas, coladas.

HOJUELAS INTEGRALES DE TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, TRITICUM ESPELTA, TRIGO KAMUT

Son las semillas integrales de estos cereales sometidas a un proceso físico que las convierte en hojuelas.

Usos:

- Como ingrediente de la granola, licuadas con jugos de frutas, con yogurt de soya o de coco, en la elaboración de sopas, coladas, en panadería y repostería.
Tostadas ligeramente, se dejan en remojo por varias horas, en leche de coco, de almendras, u otra oleaginosa, y se consumen con frutas y miel. Ésta es la receta tradicional del desayuno "Musseli", de gran valor nutritivo.

SEMILLAS DE TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, TRITICUM ESPELTA, TRIGO KAMUT

Usos:

- En sustitución del arroz o mezcladas con él, se emplean en la preparación de diversos platos. En la preparación de croquetas, en ensaladas, en dulces, en sopas, en cremas.

2. CEREALES SIN GLUTEN: MAÍZ, ARROZ, MILLO O MIJO, SORGO

MAÍZ SIN TRILLAR

Obtenido de la mazorca, sin haber sido sometido al proceso del trillado, en el cual pierde el germen del maíz, fuente esencial de vitaminas del Complejo B, antioxidantes, macrominerales, oligoelementos. Además, en este proceso pierde el salvado o afrecho, gran fuente de fibra.

Usos:

- En la elaboración de la tradicional **AREPA SANCOCHADA, O AREPA DE MAÍZ INTEGRAL**. Si el maíz se deja en germinación por dos o tres días antes de su uso, multiplica su valor nutricional, además debido a los procesos metabólicos de la germinación, se disminuye mucho el tiempo de cocción. En algunas regiones utilizan el maíz germinado sin cocción posterior, en la elaboración de las arepas, las cuales quedan con un sabor parecido al de la arepa de choclo.
- En la elaboración de mazamorra sin pilar. Para que adquiera espesor, se le agrega al final de la cocción un poco de harina de maíz integral diluida en agua fría.

AREPAS DE CHOCLO: Elaboradas con maíz tierno, sin agregarles polvo de hornear, colorantes, levadura ni preservantes.

ARROZ INTEGRAL

Usos: En sustitución del arroz refinado.

3. SEUDOCEREALES

QUINUA Y AMARANTO

Son semillas ancestrales, que contienen todos los aminoácidos esenciales, igual que la mayoría de los oligoelementos o elementos traza necesarios para la salud. Son llamadas pseudocereales. En su producción no se necesitan fertilizantes químicos ni pesticidas. La quinua ha sido usada por la NASA como alimento de sus astronautas.

Usos:

- Se cocinan como el arroz en sus diferentes preparaciones.
- Se usa su harina para productos de panadería, repostería, sopas, pastas, etc.

TRIGO SARRACENO O ALFORFON

Usos:

En sustitución del trigo, cuando hay intolerancia al gluten

4. OTROS

HARINA MULTICEREAL

Es una mezcla balanceada de harina integral de varios cereales, de gran poder nutritivo, libre de aditivos. Recomendada especialmente en niños, embarazadas, madres lactantes y adultos mayores, por su alto contenido en aminoácidos, vitaminas del complejo B, macrominerales, oligoelementos, antioxidantes y fibra, además de su valor energético.

Usos:

- Sustituye la harina blanca de trigo en la elaboración de panes, tortas, crepes, waffles, masa de pizza, tartas, muffins, galletas, etc.
- También se usa en la elaboración de sopas, coladas, masa para rebosar, hojuelas, etc.

PRODUCTOS DE PANADERÍA Y REPOSTERÍA CIEN POR CIENTO INTEGRALES

Elaborados con harina integral de trigo y/o harina integral de otros cereales. Además, están libres de margarinas industriales. Cuando se requiere grasa en las recetas, se utilizan aceites prensados en frío. Cuando se requiere dulce en las recetas, se utiliza miel de caña o panela orgánica.

GRUPO Frutas y verduras

GERMINADOS

Semillas a germinar: semillas de soya, frijol mungo (raíz china), alfalfa, lentejas, garbanzos, arveja seca, trigo, cebada, berro, rábano, calabaza, girasol, lino, sésamo, quinua, etc.

Guardarlas en lugar oscuro y fresco.

Germinados de alfalfa, raíz china, de trigo, de girasol, de quinua

Usos:

- Crudos o ligeramente cocidos o sofritos, en ensaladas, en arroces, en guisos, con verduras, con papas, etc., es decir, se utilizan como una verdura en la elaboración de diversas recetas.

Germinados de lenteja, garbanzo, arveja,

Usos:

- Ligeramente cocidos, o sofritos, se emplean en ensaladas, arroces, en guisos, con otras verduras, etc.
- Molidos, en la elaboración de masa tipo "hamburguesa", o en rollos cocidos.

Almacenaje y conservación

En ambiente frío y con humedad controlada, en el refrigerador, en bolsa de cierre hermético o en un recipiente que pueda ser cerrado y que posea en el fondo y en sus paredes una toalla de papel para evitar el enmohecimiento por incremento de la humedad.

VERDURAS ORGÁNICAS

En su cultivo se usan fertilizantes y compuestos de origen natural, y biodegradables, para la prevención y manejo de las plagas. Además, se utilizan tecnologías apropiadas para el manejo del suelo.

SETAS

Alrededor de 1950 se inició su cultivo en Colombia, y su consumo ha ido aumentando en forma creciente. También se ha ido aumentando el número de especies de setas comestibles, entre ellas los **CHAMPIÑONES, LAS ORELLANAS, EL HONGO NEGRO JAPONÉS U HONGO SHIITAKE**. Se convierten en un alimento muy completo por contener la mayoría de los aminoácidos esenciales, vitaminas del complejo B, ácido fólico y minerales como el calcio, el potasio y el fósforo. También contienen oligoelementos, antioxidantes y un tipo de fibra que disminuye la absorción de las grasas en el intestino.

El aspecto más significativo del cultivo de hongos es llegar a establecer un ejemplo de agricultura limpia. El modelo de agricultura occidental acumula enormes cantidades de materia orgánica, rica en energía y nutrientes, que causa la eutrofización de los sistemas acuáticos y genera gases que incrementan el efecto invernadero. Pero, precisamente, los medios de cultivo donde crecen los hongos tienen la capacidad de convertir esos desechos en alimento humano y generar productos medicinales y nutritivos.

Usos:

- Sofritas, o ligeramente cocidas, acompañadas con verduras, en sopas, en cremas.
- Crudas en ensaladas, en seviche, en antipasto.
- Horneadas, asadas a la plancha, apanadas.

Se conservan cubiertas con papel absorbente, dentro de un recipiente tapado, o dentro de bolsa plástica.

FRUTAS FRESCAS

Las frutas de cosecha y las de la región se priorizan.

HARINA DE ALGARROBA

Se obtiene del interior del fruto del algarrobo. Rica en fibra dietética, vitaminas (A, B, D), minerales (Hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, magnesio). Posee propiedades antioxidantes. Su contenido en azúcares naturales como glucosa, fructosa y sacarosa, le da un sabor dulce. Tiene bajo contenido calórico.

Usos:

- Mezclada con frutas para la elaboración de jugos, mezclada con miel de abeja como mermelada, en batidos de horchata o leche vegetal, mezclada con las hojuelas de cereal, en turrónes.
- Si se tuesta un poco y pulveriza, sirve para la preparación de una bebida que sustituye el chocolate.

PULPA DE CAÑAFISTULA

Se obtiene del interior del fruto del árbol de la cañafistula, o cañandonga (Cassia Fistula), especie nativa, cuya floración inicia en marzo y perdura hasta mayo. Ha sido usada ampliamente desde hace muchos años, por la medicina ayurvédica, como revitalizante de los sistemas corporales.

Usos:

- En la elaboración del "chocolate de cañafístula". Para ello, se deja la pulpa en infusión, durante unos minutos y luego se licua y cierne. Agregar miel de abeja al gusto, y horchata o leche vegetal.
- En la elaboración de turrone.

UVA ISABELLA, BOROJÓ, CHONTADURO, OTRAS FRUTAS TROPICALES

Poseen gran cantidad de antioxidantes, oligoelementos, vitaminas y otros nutrientes esenciales para la salud. Se prefieren estas frutas a las importadas, ya que estas, muchas veces han sido sometidas a procesos que retardan su maduración.

AGUA DE COCO

Uno de los productos comestibles más completos, pleno de vitaminas, minerales, enzimas, antioxidantes. Por ser su composición de electrolitos muy similar al de la sangre humana, se le ha llamado "Suero fisiológico natural". Contiene las sales, azúcares y vitaminas, necesarias tanto para el deportista aficionado como para el profesional.

Usos:

- Beberla en su forma natural o agregarla a jugos de frutas.
- Mezclada con miel de abeja, agrega vitaminas y provee energía calórica, constituyéndose en una bebida para el deporte.

Se almacena en el congelador o en el refrigerador

GRUPO Leguminosas, frutos secos y semillas**SEMILLAS DE GIRASOL, ALMENDRAS, NUECES, AJONJOLÍ, CACAHUETE, CASTAÑAS, MANÍ, SEMILLAS DE CALABAZA, MACADAMIA, PISTACHOS, PIÑONES, AVELLANAS, MARAÑÓN, NUEZ PECAN, NUEZ DE NOGAL, NUEZ DE BRASIL, SEMILLAS DE LINAZA, DE CHÍA
CHONTADURO
COCO****Usos:**

- Enteras o en trozos, en panadería, repostería, en aderezos para pastas, con vegetales, con arroz y cereales, con papas, como ingrediente de la granola.
- En harina para la elaboración de guisos, pasta neutra o "mantequilla", pasta dulce o "turrone", en la granola, aderezos para frutas, cremas, en la preparación de la "horchata" o leche de oleaginosas.

GRANOLA

Es una mezcla equilibrada de hojuelas de cereales y oleaginosas, con otros ingredientes naturales, según el gusto. Conocida desde hace muchos años, se constituye en un alimento completo, al mezclarse con frutas frescas, al momento de su consumo. Algunas veces, se le agrega yogurt de soya o de coco o leche vegetal u horchata.

MASA DE LENTEJAS /GARBANZOS / ARVEJAS GERMINADAS

El proceso de germinación de estas leguminosas toma dos a tres días, durante los cuales se potencian sus poderes nutricionales y por los procesos metabólicos generados, se facilita enormemente su digestibilidad. Están condimentadas con productos naturales como ajo, cebollas, etc. Libres de aditivos.

Usos:

- Asada a la plancha, o en recipiente antiadherente, con una mínima cantidad de aceite prensado en frío. Se usan en la preparación de "hamburguesas vegetales".
- Envuelta en tela, se cocina como rollo, el cual se puede rellenar. También se puede ubicar dentro de un recipiente cilíndrico y cocinar al baño maría.
- Mezcladas con un poco de harina integral se preparan en croquetas fritas, horneadas o guisadas en salsa.
- La masa cruda en forma de bolitas se agrega a sopas en ebullición.

SAMPAS o mezcla de: maíz capio, cebada, trigo, avena, habas, lentejas, maní, ajonjolí, alpiste, chíá, frutos secos, etc.

TOFÚ DE SOYA**SOYA TOSTADA****POLEN****Usos:**

- Como suplemento nutricional. Es de fácil digestión. Se consume crudo.

Comenzar con pequeñas cantidades. La cantidad diaria depende de cada persona. Puede iniciarse con una cucharadita diaria o menos, pulverizada, diluida en miel, o en agua, o consumirlo grano por grano directamente. Un bebé solo debe usar un cuarto de cucharadita de té por día. Si el apetito por el polen está disminuyendo, por supuesto, se reduce o se suspende su consumo por un tiempo.

Si no presenta alergias o reacciones adversas, puede ser administrado diariamente.

La duración del consumo, la forma de uso y la cantidad, necesita ser estrictamente individualizada.

Algunas personas acostumbran a mantener el polen debajo de la lengua unos segundos, antes de deglutirlo.

Si el polen es calentado se destruye la mayoría de sus enzimas, vitaminas y disminuye su energía vibratoria. Por ello ha de evitarse secarlo en horno microondas después de su recolección.

Almacenarlo en lugar oscuro, fresco o refrigerado, en bolsas plásticas que tengan poco aire.

GRUPO Grasas**ACEITES PENSADOS EN FRÍO**

Los aceites prensados en frío son una de las tradiciones del mediterráneo. Los frutos y las semillas se molian hasta obtener una pasta que luego se prensaba y clarificaba por filtración. La extracción se realizaba en frío (temperatura ambiente) con el fin de que el aceite conservara todos sus componentes naturales y propiedades características.

Sin aceites finos para mesa y cocina, 0% colesterol.

Aceite de linaza prensado en frío

Las semillas de lino o linaza son pequeñas, lisas, planas y de color marrón claro. Contienen ácidos grasos esenciales Omega 3, de gran importancia para mantener las estructuras celulares. Además contienen fibra dietaria, lignanos, fitoestrógenos y ácido alfa-linolénico.

Dosis

Se ha propuesto que el cuerpo necesita como mínimo entre 1 y 2 % de su fuente energética proveniente de ácidos grasos esenciales Omega 3, es decir que la dosis diaria puede ser de 5 gramos o 1 cucharadita para una dieta de 2000 Kilocorías.

Consérvese tapado y en refrigeración.

Usos:

- Usarlo sin calentar, en ensaladas, jugos, o tomarlo directamente.

Aceite de ajonjolí prensado en frío

Se obtiene de la semilla de una hierba anual, que crece bien en climas calientes. Hay amarillas, rojas o negras. *Historia y región de origen:* en la China se conoce desde hace aprox. 2000 años. Los egipcios la usaron hace aproximadamente el mismo tiempo. Los turcos usaron su aceite desde el 900 a. c. Fue importada de la India a Europa durante el primer siglo. Los persas usaban el aceite de ajonjolí pues no tenían el de oliva. Los africanos lo llaman "benne" y lo trajeron a USA en el siglo XVII durante la época esclavista.

Usos

- Por su sabor y aroma puede reemplazar el aceite o la mantequilla utilizados en las recetas tradicionales. Es ideal para usar en ensaladas y en la preparación de conservas y marinados; para aderezos, para dorar y sofreír verduras, carnes y diferentes platos de cocina.
- En masajes: Desde tiempos inmemoriales la medicina ayurvédica ha recomendado el masaje terapéutico con la aplicación de aceites medicinales. Esta técnica también fue adaptada con alguna extensión en el Tibet. *"El aceite de base más ampliamente recomendado es el aceite de ajonjolí. No solamente tonifica la piel, sino que le da firmeza y libera el estrés y las contracturas. También incrementa la energía del cuerpo y lo fortalece"* TIBETAN THERAPEUTIC MASSAGE, 1986, LOBSANG RAPGAY

Es mejor tibiárla un poco antes de usarlo, para que la temperatura sea confortable, sobre todo si se va a usar para vigorizar la circulación y relajar los músculos. Al finalizar el masaje, se puede usar una toalla húmeda tibia sobre la piel para absorber cualquier aceite residual. Puede mezclarse con hierbas conocidas desde la antigüedad. La selección de las hierbas está basada en la indicación del masaje.

También puede usarse a nivel del cuero cabelludo.

Puede ser aplicado por masoterapeutas o en forma de automasaje, o utilizarlo en ciertos puntos de acupresión.

Se absorbe rápido, suaviza, deja la piel sedosa, no produce comedones ni tapa los poros.

- Como solvente y vehículo para drogas.
- Como base para la preparación de cosméticos.

Guardarse en lugares frescos y alejados de la luz solar.

Aceite de macadamia prensado en frío o extravirgen

En décadas pasadas se dio inicio a las primeras plantaciones de macadamia en las zonas cafeteras de Colombia. Los suelos fértiles de ceniza volcánica, abundantes lluvias y un sol radiante reúnen las condiciones ideales para asegurar nueces de macadamia de óptima calidad. Son consideradas por los gourmets como las nueces más exquisitas del mundo. Además de gozar del sabor más suave y exquisito, son consideradas de gran beneficio y eficacia para equilibrar el metabolismo lipídico.

¿Qué es el aceite de macadamia prensado en frío o extravirgen?

El aceite de macadamia es 100% extravirgen obtenido mediante el más puro proceso de prensado en frío de las nueces de más alta calidad. Este aceite es naturalmente libre de colesterol. Es muy estable y ofrece una larga vida después de abierto.

Tiene una estructura molecular similar al aceite de las ballenas cuyo principal ingrediente es el ácido palmitoleico, que también se encuentra en concentraciones hasta del 21% en el aceite de macadamia. Este ácido graso también es producido por las glándulas sebáceas de los bebés y niños, otorgándoles una piel tersa. Por su alto contenido en ácido palmitoleico, palmítico y oleico, este aceite ha sido promovido mundialmente como un restaurador y suavizante para la piel del cuerpo.

Usos:

- Para freír, asar, saltear, hornear, para deliciosas ensaladas. Por su alto punto de humo de 389 grados F, es ideal para cocinar a altas temperaturas. El tenue sabor a nuez y el aroma se incrementa con el calor. No altera los sabores de las comidas y les agrega un toque único y especial.
- Para la piel: en masajes. Es de rápida absorción y no obstruye los poros. En aromaterapia se ha demostrado que el aceite de macadamia es el más indicado para diluir aceites esenciales puros.
- También es ideal como ingrediente en la fabricación de shampoo, bálsamo, cremas de manos, labiales, cremas para la piel, jabones para el cuerpo y cremas hidratantes. Ideal para aumentar el brillo del cabello

GRUPO Azúcares

MIEL DE ABEJAS

NO PROCESADA: Es la miel en su estado natural sin calentar, filtrar o clarificar.

CALENTADA: Se utiliza calor para licuar la miel cristalizada de los panales; es algo inferior en la composición de nutrientes en relación con la no procesada, pues el calor tiende a inactivar las vitaminas y enzimas.

FILTRADA: Con la filtración se elimina el polen que contiene proteínas y se retienen nutrientes.

CLARIFICADA: No cristaliza ni a bajas temperaturas; es calentada y filtrada; ha perdido sus nutrientes.

Cristalización de la miel

Depende de la concentración o composición de carbohidratos. Las pautas que se usan en predecir la tendencia de la miel a cristalizar son la proporción entre la concentración de fructosa y glucosa y la proporción entre la concentración de glucosa y agua. La miel con una baja relación entre la concentración de glucosa y agua no cristaliza con facilidad.

La miel cristalizada es igual de saludable y puede consumirse como mermelada o, si se desea recuperar su estado líquido, se ubica el recipiente dentro de otro con agua templada. Si a la miel cristalizada se le eleva la temperatura con demasiada rapidez o se mantiene alta mucho tiempo, la miel se oscurece y pierde su delicado sabor.

Usos de la miel:

- Como edulcorante natural.
- En la elaboración y preservación de productos comestibles.

El ph promedio encontrado en la miel es de 3.9. Los ácidos orgánicos encontrados en la miel son importantes porque el Ph bajo, inhibe la presencia y el crecimiento de microorganismos.

Se conserva en recipiente bien tapado. Dadas sus excepcionales características es un producto no perecedero. Se ha reportado el hallazgo de toneles de miel en excavaciones arqueológicas, y su poder nutricional persiste intacto.

PANELA ORGÁNICA

Rica en oligoelementos como manganeso, cobre, cobalto, zinc, cromo, los cuales se pierden en su mayoría en el proceso de refinación. Libre de sustancias químicas como clarol, colorantes, soda cáustica, ácido sulfúrico, cebo. Además, la caña de azúcar ha sido cultivada en forma orgánica.

Usos:

- Pulverizada, en la elaboración de jugos, aguas aromáticas, en panadería y repostería, como sustituto de la azúcar refinada, la cual ha perdido la gran mayoría de sus nutrientes.
- En trozos, en la elaboración de agua de panela, como complemento de la mazamorra, como golosina.

JUGO FRESCO DE CAÑA DE AZÚCAR, SIN FERMENTAR ("GUARAPO")

Se obtiene del tallo de la caña de azúcar, molido en trapiche. Tiene un gran contenido de enzimas, vitaminas, macrominerales, oligoelementos y antioxidantes, además de sacarosa. Es la base para la elaboración de la miel de caña y la panela.

Usos:

- Beberlo fresco al natural, o con jugo de cítricos.
- Mezclarlo con frutas para la elaboración de jugos.

Es muy importante tener en cuenta el aseo del trapiche al igual que un lavado adecuado de los tallos de la caña, antes de molerla, para evitar contaminación con microorganismos.

Se conserva varios días si se guarda en el refrigerador, en recipiente bien tapado.

OTROS

SEMILLAS DE LINAZA

Desde tiempos antiguos se conocen sus beneficios en la función digestiva. Las semillas de lino o linaza contienen fibra dietética y una sustancia llamada lignano que ayuda en el metabolismo, además contienen ácidos grasos omega 3, de gran importancia en la salud.

Usos:

- La forma más frecuente de uso consiste en dejar en infusión unas 2-3 cucharadas de semillas de linaza en una taza de agua hirviendo. Beber esta agua sin las semillas, cuando esté tibia o fría, sola o mezclándola con los jugos de frutas. También se pueden licuar las semillas con el líquido de la infusión y beber esta mezcla cernida o sin cernir.

*JALEA REAL***Usos:**

- En su estado natural, consumir en ayunas una pequeña dosis (puede agregarse un poco de miel de abejas).
- Mezclada con polen pulverizado y miel de abejas, puede agregarse a jugos de frutas.

SAL MARINA

Es un producto natural obtenido del agua del mar, previamente purificada, balanceada y posteriormente recristalizada. Su sabor es idéntico a la sal de mesa común y se presenta en cristales finos, solubles en agua.

Es un compuesto natural con un contenido de bromo, calcio, estroncio, flúor, hierro, fosfatos, sulfatos, carbonatos, silicio, yodo, potasio. En igualdad de peso, contiene 25 por ciento menos sodio que la sal común. Su contenido en sales minerales es proporcionalmente igual a la de las sales contenidas dentro del organismo. Es importante tener presente que es diferente a la sal *dietética*, la cual está compuesta por cloruro potásico, sulfato de magnesio, cloruro de amonio, ácido glutámico y estearato de magnesio.

Usos:

- Se usa para condimentar con ella los alimentos. Sustituye la sal de mesa común en todos los campos de la culinaria. Saboriza perfectamente los alimentos. Por ser más concentrada, agregar en menor cantidad que la sal corriente, así se disminuye el consumo de cloruro de sodio.

