

# SAZONADORES NATURALES

## QUE NOS PERMITEN UNA CALIDAD DE VIDA SUPERIOR Y SALUDABLE -1

Los comestibles artificiales están invadiendo el mercado mundial, es casi imposible encontrar un estante del vendedor de alimentos que no tenga comestibles genéticamente modificados, al punto que la vida y la seguridad alimentaria ya no existen y es cosa del pasado. En los seminarios anteriores, detallamos los comestibles que se utilizan para sazonar la comida moderna, elementos peligrosos, pues además de contener saborizantes, aromatizantes, colorantes, endulzantes, emulsificantes, conservadores, también son susceptibles de contener elementos transgénicos. En el presente seminario, explicamos los mejores sazonadores que es posible utilizar para dar sabor y aroma a la comida saludable.

### AROMATIZANTES NATURALES POR EXCELENCIA - 1



Los: “alimentos... (deben ser) cocinados en una forma saludable, y de manera tal que resulten apetitosos para todos. Es de vital importancia para todos saber cómo cocinar. La cocina pobre produce enfermedad y mal genio; el organismo se trastorna” EGW. “CRA” Pág. 302









#### ¿Qué es un sazonador natural?

62. Un sazonador, es un elemento vegetal que da gusto y sabor a los alimentos. Los sazonadores más útiles para la vida humana, son aquellos vegetales que no son irritantes y picantes, antes bien, son los vegetales que además de dar gusto y sabor a las comidas, tienen efecto terapéutico, es decir, son medicinales, que pueden evitar y controlar ciertas enfermedades.

#### ¿Cuáles son los vegetales de uso común como sazonadores naturales?

63. Los vegetales más reconocidos por la cocina saludable, que se recomiendan utilizar para sazonar los alimentos, además de dar un colorido fino, son los siguientes:

<p><b>AJO</b> (<i>Allium sativum</i>)</p> 	<p><b>AJO CHINO</b> (<i>Allium tuberosum</i>)</p> 	<p><b>AJONJOLÍ</b> (<i>Sesamum Indicum</i>)</p> 
<p><b>ALBAHACA</b> (<i>Ocimum basilicum</i>)</p> 	<p><b>CILANTRO</b> (<i>Coriandrum sativum</i>)</p> 	<p><b>ALMENDRAS</b> (<i>Amygdalus communis</i>)</p> 

## FORMA DE PREPARAR LOS SAZONADORES NATURALES

Existen infinidad de formas y maneras de utilizar los maravillosos sazonadores naturales, según las costumbres y tradiciones de los pueblos y culturas, a continuación damos algunas pautas que permitirán comenzar a utilizar los singulares sazonadores, como los mejores recursos naturales, para recuperar el gusto de la cocina saludable.

### 64. AJO (*Allium sativum*)

- 1) **INGREDIENTES.** Los ajos deben ser firmes, de cáscara si es posible brillante, nunca con manchas oscuras y fofas. Todos los ingredientes deben ser frescos, evitando los vegetales con aromas diferentes a los conocidos.



- 2) **FORMA DE PREPARAR.** Tostar cuatro cucharas de maní, que no quede oscuro, solo de un color canario suave y sin la cáscara. Licuar en media taza de agua tibia, un tomate mediano picado, dos cucharas de aceite de olivas, cuatro dientes de ajo pelado y una pizca de sal. Utilizar este sazonador natural, para acompañar a los tubérculos (papa, yuca, hualusa, tunta, caya, rachacha, chuño, etc.) cocidos, y ¡Buen provecho!
- 3) **ACCIÓN TERAPÉUTICA.** Este singular sazonador natural, puede utilizar como un reconstituyente biológico, neurorelajante, tonificante y estimulante del apetito. Los que padecen de trastornos hepáticos, deben evitar este sazonador, pues es algo bilioso.

### 65. AJO CHINO (*Allium tuberosum*)

- 1) **INGREDIENTES.** EL ajo chino, se utiliza en la cocina internacional como un excelente sazonador, particularmente en los preparados de arroz chaufa. Utilizar al ajo chino fresco, que las hojas sean firmes al tacto, que no tengan puntos oscuros en las ramas, etc.



- 2) **FORMA DE PREPARAR.** Cocinar arroz normal, lograr el punto adecuado, añadir luego el siguiente condimento natural: en un sartén introducir cinco cucharas de ajo chino picado finamente, pimentón una cuchara picado fino, dos dientes de ajo picado fino, cuatro cucharas de aceite de olivas y una pizca de sal, soasar suavemente en un sartén, no freír, por un minuto, luego añadir al arroz cocido, dejar que impregne el delicado aroma del preparado indicado, por espacio de 10 minutos en el arroz cocido, luego servir y ¡Buen provecho!
- 3) **ACCIÓN TERAPÉUTICA.** Esta singular combinación de aromatizantes naturales, se recomienda para fortalecer el sistema inmunitario, desinflamar las vías respiratorias, subir las defensas orgánicas, evitar resfríos frecuentes, controlar patologías relacionadas con los bronquios, pulmones y demás conductos de las vías respiratorias.

### 66. AJONJOLÍ (*Sesamum Indicum*)

- 1) **INGREDIENTES.** Utilizar siempre ingredientes frescos y naturales, evitando los transgénicos, vegetales guardados, con cáscaras blandas y en mal estado, etc.



- 2) **FORMA DE PREPARAR.** Cuatro cucharas de ajonjolí, tostar a fuego moderado un corto periodo, un minuto, que nunca quede oscuro. Licuar en media taza de agua tibia, media cebolla poicada, un tomate mediano pelado, dos cucharas de aceite de olivas, las cuatro cucharas de ajonjolí molido y una pizca de sal. Utilizar este sazonador natural, para acompañar a los tubérculos (papa, yuca, hualusa, tunta, caya, rachacha, chuño, etc.) cocidos, y ¡Buen provecho!
- 3) **ACCIÓN TERAPÉUTICA.** Este preparado agradable, se recomienda para fortalecer las vías respiratorias, fortalecer el sistema inmunitario y como un reconstituyente orgánico. Se recomienda evitar este sazonador a todos los que sufren de gastropatías agudas y crónicas, los que padecen de trastornos hepáticos y biliares (cálculos en la vesícula), deben evitar el uso de este sazonador.