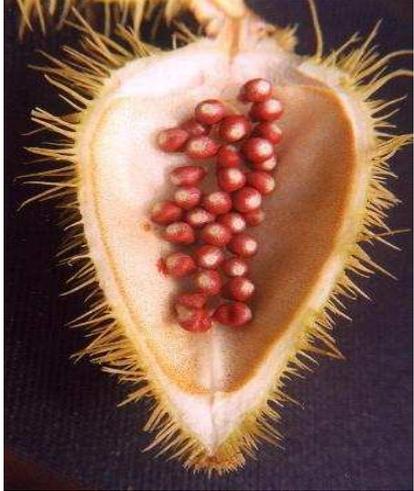


AROMATIZANTES NATURALES POR EXCELENCIA – 2

La dieta saludable y agradable, es una ciencia que todos deberían conocer, pues la vida y la salud, dependen de la cocina saludable. Existe un principio que señala “La salud sale de la cocina”, este axioma es verdadero en desde todo punto de vista, pues la vida y la salud de toda la humanidad, está en manos de los que se dedican a alimentar a la humanidad. El siguiente párrafo en un resumen final de la historia de muchas personas, analicemos: “Cuéntense hoy día por miles y decenas de millares las víctimas de la cocina defectuosa. Sobre muchas tumbas podrían escribirse epitafios como éstos: ‘Muerto por culpa de la mala cocina’ ‘Muerto de resultas de un estómago estragado por el abuso’” (EGW. “El Ministerio de Curación” Págs. 232, 233). En realidad, muchas personas antes de perder la vida, pierden el gusto por los alimentos, pues los alimentos desagradables y en casos mal preparados hacen que uno pierda el gusto por los alimentos. A continuación explicamos los mejores sazoadores naturales.

AROMATIZANTES NATURALES POR EXCELENCIA - 2

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>LIMÓN (<i>Citrus limonum</i>)</p>  | <p>ROMERO (<i>Rosmarinus officinalis</i>)</p>  | <p>CILANTRO (<i>Coriandrum sativum</i>)</p>  |
| <p>MEJORANA (<i>Origanum mejorana</i>)</p>  | <p>OREGANO (<i>Origanum vulgare</i>)</p>  | <p>Aceituna (<i>Olea europea</i>)</p>  |
| <p>Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)</p>  | <p>PAICO (<i>Chenopodium ambrosioides</i>)</p>  | <p>Achiote (<i>Bixa Orellana</i>)</p>  |

FORMA DE PREPARAR LOS SAZONADORES NATURALES

La ciencia de dar sabor y aroma a los alimentos, es un trabajo noble, pues la mejor forma de mantener la vida humana, es por medio de una alimentación sana y saludable, más aún cuando los alimentos son agradables a la vista y al fino y sensible paladar. En el presente estudio, explicamos las mejores formas de utilizar los vegetales aromáticos, útiles para variar los sabores y despertar el gusto por la alimentación sana y natural.

67. ALBAHACA (*Ocimum basilicum*)

- 1) **INGREDIENTES:** Recomendamos utilizar albahaca fresca. Cuando utilice tomates, siempre eliminar la cáscara. Utilizar aceite de olivas, es preferible al aceite de soya transgénica.



- 2) **FORMA DE PREPARAR.** Licuar en media taza de agua, un diente de ajo pelado, un tomate picado, una cuchara de aceite de olivas, un poco de sal, dos ramas de 10 cm. de albahaca fresca ó una cuchara de hojas secas y desmenuzadas, licuar y añadir a las sopas de medio día, al bajar del fuego, dejar 10 minutos y puede servir. Este preparado puede añadir a los guisos en cocimiento. ¡Buen provecho!
- 3) **ACCIÓN TERAPÉUTICA.** Este sazonador natural, se utiliza para combatir la neurosis gástrica, es carminativa, estomacal, recomendado en las alteraciones del sistema nervioso, neuropatías, en caso de presentarse cuadros de inapetencia y halitosis.

68. ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

- 1) **INGREDIENTES.** Es mejor utilizar romero fresco, evitando el romero seco, para que el aroma y el acabado final de este sazonador natural sea de beneficio para el comensal ávido por sabores y aromas diferentes.



- 2) **FORMA DE PREPARAR.** Licuar en una taza de agua, un diente de ajo pelado, un tomate picado, una cabeza pequeña de cebolla trozada y un poco de sal. Licuar y hervir a fuego moderado con una rama de 15 cm. de romero, 5 minutos, bajar del fuego y añadir dos cucharas de aceite de olivas, mezclar y dejar reposar 5 minutos. Puede añadir este sazonador a los guisos como un excelente sazonador. ¡Buen provecho!
- 3) **ACCIÓN TERAPÉUTICA.** El romero se utiliza como un estimulante suave, neurorelajante, ataques de histeria, dismenorrea, meteorismo intestinal, gastropatías, antiespasmódico y como ingrediente y sazonador de los alimentos.

69. CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

- 1) **INGREDIENTES.** Utilizar vegetales frescos, para que el sazonador sea agradable:



- 2) **FORMA DE PREPARAR.** Licuar en media taza de agua, un diente de ajo pelado, un tomate picado, una cuchara de aceite de olivas, un poco de sal, diez hojas de cilantro fresco ó una cucharilla de hojas secas y desmenuzadas, licuar y añadir a las sopas de medio día, al bajar del fuego, dejar 10 minutos y puede servir. Este preparado, si gusta, añadir a los guisos en cocimiento. ¡Buen provecho!
- 3) **ACCIÓN TERAPÉUTICA.** Este sazonador natural, se utiliza en poca cantidad, utilizando de esa manera, puede combatir los trastornos digestivos: gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencia y flatulencias.