

CURSO NUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5. PRÁCTICAS

TEMA 5.4 Realización de un condimento con hierbas medicinales con propiedades nutricional y medicinal sistémica general

Un condimento fácil de elaborar, original y que proporcionara un toque especial a las comidas.

Para empezar a preparar la receta de sal de hierbas, necesitaremos un margen de siete días, para el secado de las plantas frescas que recolectaremos. También las podemos comprar ya secas en un herbolario.

Sazonador Hierbas con sal del Himalaya:

Ingredientes:

- Hojas de Albahaca
- Hojas de Ajedera
- Hojas de Orégano y/o mejorana
- Hojas de Tomillo.
- Hojas de Romero
- Salvia: opcional (una pizca).
- 2 cucharadas de ajo en polvo: opcional
- Sal del Himalaya



La sal del Himalaya, se aconseja por su completísimo aporte multimineral:

La sal del Himalaya contiene los 84 elementos naturales que encontramos en el cuerpo humano. A ello le debemos la cantidad de beneficios para la salud humana.

- Equilibra el pH Sanguíneo y de las células
- Regula el nivel de azúcar en la sangre
- Previene los infartos y mejora la salud del corazón en general
- Favorece la generación de energía hidroeléctrica las células
- Previene la osteoporosis de forma natural
- Limpia los pulmones de flemas
- Mejora la salud intestinal
- Ayuda a prevenir calambres musculares
- Es un poderosos antihistamínico natural

Es muy rica en minerales y oligoelementos como el calcio, hierro, magnesio y potasio, cloruro de sodio, zinc, yodo, cromo, manganeso, oro, cobalto, etc.



Preparación: Paso 1: Las hierbas recolectadas las dejaremos en un lugar seco y oscuro para facilitar su secado. Durante 7-14 días dependiendo de la temperatura ambiente. Hasta que adquieran una consistencia quebradiza.

Paso 2: Una vez haya pasado el tiempo estimado, cogeremos las plantas ya secas y las cortaremos en trocitos pequeños, con un mortero o un triturador. El tamaño de los trozos de hierbas dependerá del gusto propio:

- Sí quedan muy diluidas y finas se mezclará muy bien con la sal.
- Sí quedan trozos más prominentes, notaremos su textura de forma más consistente.

Aconsejamos, realizar 2 tipos para saber cual nos gusta más.

Paso 3: Finalmente, las vertimos en un recipiente grande de cristal, mezclándolo con la sal del Himalaya. Todas a partes iguales (excepto el ajo, ajedrea, romero por su fuerte sabor, que pondremos la mitad que el resto. Si elegimos poner salvia también pondremos menor cantidad que el resto, incluso sólo una pizca dependiendo del tipo de salvia ya que suelen ser muy aromáticas y de sabor muy predominante).

Posteriormente pasaremos la mezcla a un bote de cristal hermético y ya estará lista para su consumo.



Podremos alinear cualquier tipo de ensalada, guisos, carnes e incluso pescados, de este modo, con el sabor tan pronunciado que se ha logrado alcanzar, **conseguirán progresivamente reducir la ingesta de sal, favoreciendo de este modo al organismo**, ya que como todos saben, la toma de abundante sal no es buena para la sangre, ya que eleva los niveles de sodio. De todas maneras al utilizar una sal natural estos niveles se equilibran en favor de los oligoelementos necesarios para la buena salud.

Por otro lado, para aquellas personas con hipertensión arterial, es más recomendable preparar este tipo de sal de hierbas, con sales hiposódicas, **ideales para este tipo de enfermedad, además aportan un sabor cítrico diferente.**

Una receta sencilla de realizar, que aromatizara cualquier plato y revitalizará nuestra salud gracias a las propiedades alterantes, antisépticas y estimulantes de estas hierbas.

Te proponemos que realices este plato, lo pruebes y nos comentes que te ha parecido.

Te proponemos que elabores tu propia sal de hierbas aromáticas a tu gusto y nos indiques cual ha sido el resultado.