

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 5.PRÁCTICAS

TEMA 5.7 CONDIMENTO HIERBAS MEDICINALES

Realización de una sal de hierbas con propiedad nutricional y medicinal sistémica general

Un condimento fácil de elaborar, original y que proporcionara un toque especial a las comidas, además de aportar todas las propiedades de las hierbas aromáticas utilizadas.

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 Tónicas del organismo:

Ingredientes para 10-12 personas:

- 4 Ch. hojas de Albahaca
- 4 Ch. hojas de Mejorana
- 4 Ch. hojas y flores de Tomillo
- 3 Ch. hojas y flores de Romero
- 3 Ch hojas de Orégano
- 2 Ch hojas de Ajedrea
- 1 Ch hojas de Salvia
- 3-4 hojas de María Luisa
- 1 Kg de Sal marina (opcional: hiposódica, sal del Himalaya)

*Estas plantas las dejaremos en un lugar seco y oscuro para facilitar su secado. Una vez haya pasado el tiempo estimado, cogeremos las plantas ya secas y las cortaremos en trocitos pequeños, **en un recipiente grande, mezclándolo con la sal.** Posteriormente pasaremos la mezcla a un bote de cristal hermético y ya estará lista para su consumo.*



Podremos aliñar 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.

Por otro lado, para aquellas personas con hipertensión arterial, es más recomendable preparar este tipo de sal de hierbas, con sales hiposódicas (con un 65% menos de sodio), **ideales para la prevención, además de aportar 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.

Otra opción: Sazonador Hierbas Provenzal:



- 1/2 taza de hoja de Tomillo
- 1/4 taza hoja de Mejorana
- 2 cucharadas de hoja de romero cortado y cernido
- 2 cucharadas de Ajedrea
- 1 cucharadita de flores de Lavanda (ligeramente molidas, opcional)
- 2 cucharaditas de ralladura de Naranja seca (opcional)
- 1 cucharadita de Hinojo molido

Para hacer: Para rallar la naranja, quitar la cáscara de una naranja orgánica y secar en un horno en posición más baja o un deshidratador hasta que esté completamente seco. Mezclar todos los ingredientes en un frasco o recipiente hasta que se mezclen (no moler las hierbas!). Excelente en sopas, en el pollo o de verduras asadas.

Ahora, sí lo deseas, te animamos a realizar tu propia sal de hierbas con las plantas o recetas mencionadas u otra opcional al gusto. Coméntanos que plantas has utilizado y el sabor resultante del mismo, si has tenido que corregir algún elemento o cantidad y con qué acción medicinal.