



# ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA

## MÓDULO 1

### 1.10. INGREDIENTES PARA LATINOAMÉRICA

Hola amigo/a,

Gracias por tu interés en la **ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA**.

Espero que disfrutes este curso modalidad DISTANCIA y puedas encontrar todas las respuestas que desees, al mismo tiempo incrementando tu salud, y calidad de vida.

Poco a poco, módulo a módulo, te iremos enviando toda la documentación, junto con las recetas y presentaciones las mismas.

Cada receta tiene su presentación con las imágenes de los pasos a seguir, foto a foto, así es mas fácil de forma visual ver el proceso completo.

Si tú vives en Sudamérica, ya sabemos que cada país tiene nombres diferentes para los ingredientes.

Por ejemplo, una judía verde (así la llamamos en España), en Chile se llama poroto verde, en Colombia se llama habichuela y en México se llama ejote.

Como comprenderás, no podemos poner en cada receta todos los nombres de cada verdura...ya que crearía todavía más confusión.

Te sugerimos que al leer las recetas, si ves un ingrediente que no conoces su nombre, tan solo mira la foto de la receta para poder identificarlo, creemos que es lo más fácil y de sentido común.



La filosofía que hay detrás de este curso de ALIMENTACION NATURAL Y ENERGETICA, es profunda:

- Deseamos usar ingredientes naturales y ecológicos, enseñando como se cocinan
- Enseñando cómo se pueden combinar para poder reforzar el sistema digestivo y en general equilibrar todos nuestros sistemas, cuerpo físico, emocional y mental.
- Concienciamos de la energía/ efecto/reacción de cada ingrediente y cómo generar alquimia entre ellos.
- Descubrir nuestras necesidades energéticas personales con el estudio de este curso, para tener el conocimiento de cómo funciona nuestro cuerpo y libertad para escoger a cada momento.

Vivamos donde vivamos, no importa el país o continente, siempre encontraremos estos ingredientes naturales que usamos: cereales, legumbres, verduras, semillas, frutos secos, frutas, hierbas aromáticas...

Puede que en un país no haya un cereal, pero habrá otro...

O no se use tal verdura pero habrá otra muy similar....

Lo importante es entender la filosofía y el mensaje profundo: una alimentación sostenible, ecológica, natural, de cercanía (km 0), que pueda sustentar a todos los seres del Planeta de forma coherente y armoniosa.

En Europa tenemos mucha más oferta de ingredientes, que puede no se tengan en Sudamérica, pero esto no influye en la aplicación de la ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGETICA.

A continuación te detallamos algunos ingredientes que puede no tengas en tu país:

- **ALGAS – VERDURAS DEL MAR**- Puede no tengas alguna que te mencionamos en las recetas, pero puede tengas otras. Te sugerimos visites algunos supermercados orientales (que es donde las podrás encontrar)

- **SEITAN**- proteína del trigo o de la espelta. La usamos como forma de integrar platos tradicionales con proteína animal.  
Os enseñaremos cómo hacerlo de forma casera, si en el país hay harina de trigo o de espelta integral, se puede hacer seitán.
- **TEMPEH**- proteína vegetal- resultando de la fermentación de legumbre.  
Si no tenéis, pues no hacer la receta. Tendréis muchas más recetas a hacer con legumbres.
- **CONDIMENTOS Y ALIÑOS**- Como su mismo nombre lo indica, son condimentos, se usan en muy pequeñas cantidades para condimentar.
- **CONDIMENTOS FERMENTADOS**- Miso, salsa de soja, umeboshi.  
Se usan como tonificadores del sistema digestivo, por su propiedad regeneradora de la flora intestinal.  
  
Puede que en algún país podáis encontrar salsa de soja (pero siempre de buena calidad) o miso, si no tenéis, en su lugar se usa un poco de sal marina.
- **JUGO CONCENTRADO DE MANZANA**- Lo usamos para dar un punto más intenso de dulzor en algunos platos. Pero es opcional- No es necesario.  
  
Como se podría hacer en casa: cuando se hacen manzanas al horno (el líquido que queda en la bandeja) esto es jugo concentrado de manzana-

Es importante no desanimarse porque no se tienen estos pocos ingredientes.

Repito, lo importante en este curso es el estudio de la ENERGÍA (tanto de los ingredientes, cómo se cocinan y de uno mismo).

Al ir practicando una forma de vida más sana, poco a poco habrá un cambio profundo a todos los niveles de nuestro ser: generando más salud, más armonía en nuestras emociones y estabilidad en nuestra forma de pensar, para así crear más **PAZ Y LUZ** en nuestras vidas.

