



# ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA

## MÓDULO 3

### 3.12. REORGANIZANDO TU COCINA

#### ♥ EQUIPOS, UTENSILIOS E INGREDIENTES.

El punto de partida de nuestra alimentación, es nuestro laboratorio, **LA COCINA**. Allí vamos a seleccionar, lavar, cortar, mezclar, cocinar, condimentar y preparar nuestros alimentos para que nos aporten la **ENERGIA, SALUD Y VITALIDAD** que buscamos.

Es fundamental entonces, tener nuestra cocina limpia y ordenada de manera que cuando entremos nos den ganas de estar allí y preparar nuestros alimentos.

Primero, necesitamos buscar un espacio en la despensa para nuestros productos. Si todavía nuestra familia no hace el cambio de alimentación, es importante que nos respeten nuestro espacio donde podamos tener los alimentos que prepararemos diario, porque si los dejamos todos mezclados, se nos terminará olvidando que los tenemos y no habrá claridad.



## EQUIPOS Y UTENSILIOS:

- Cocina a gas con preferencia.
- Debemos tener ollas de diferentes tamaños en acero inoxidable y de doble fondo, para poder hacer cocciones largas, sin que se nos peguen en el fondo y que no haya desprendimiento de sustancias tóxicas.
- Una olla a presión para leguminosas y cereales bien cocidos y con potencia para cuando necesitemos esta energía.
- Un par de sartenes (grande y mediana) para tostar semillas, hacer preparaciones a la plancha, salteados cortos... Recomendado que los sartenes sean de cerámica o hierro fundido.
- Una placa difusora para colocar en las cocciones de legumbres o cereales.
- Un buen cuchillo de acero inoxidable para cortar verduras, tipo katana, nos ayudará a hacer cortes más precisos y más rápido.
- Un cuchillo pequeño para pelar frutas y verduras.
- Un par de tablas para cortar, una para verduras y otra para pescado. Una vez al mes todos los utensilios de madera, se pueden poner dentro de una olla a hervir para limpiarlas.
- Espátulas de madera de diferentes tamaños para revolver y mezclar.
- Un pelador.
- Un descorazonador de manzanas.
- Un suribachi (mortero japonés de cerámica con ranuras) y una mano de mortero, para triturar el sésamo, frutos secos y preparar aliños.
- Fuentes de vidrio o cerámica para presentar los platos y llevarlos a la mesa.
- Recipientes o tapers de vidrio para guardar los alimentos en la nevera si fuera necesario.
- Botes de cristal para guardar herméticamente en la despensa los: cereales, leguminosas, algas, semillas y frutos secos.
- Una minipimer para triturar cremas, mermeladas, pates, compotas...
- Una licuadora (saca jugos) para hacer zumos de verduras y/o frutas.
- Rallador.
- Rallador de cítricos.
- Bayetas y trapos de cocina.



## ♥ INGREDIENTES

Es importante tener la despensa bien provista para ser creativos y tener variedad en nuestra alimentación.

¡Pensar que las emociones y estados de ánimo que generamos al cocinar son los que estarán también en el plato!

Y lo más importante, AMOR y SIMPLICIDAD a la hora de cocinar.

### Ingredientes básicos:

- **Cereales:** arroz integral, cebada, avena, mijo, quínoa, trigo sarraceno, pasta integral
- **Proteínas vegetales:** leguminosas (lentejas, judías, garbanzos, azukis), tofu, seitán, tempeh.
- **Algas:** wakame, kombu, dulce, arame, espagueti de mar, nori, cochayuyo.
- **Semillas:** girasol, sésamo, calabaza.
- **Frutos secos:** almendras, polvo de almendras, nueces, avellanas.
- **Fruta seca:** pasas, orejones.
- **CONDIMENTOS SALADOS:** sal marina, salsa de soja, mugi miso, miso blanco, pasta y vinagre de umeboshi.
- **Endulzantes naturales:** jugo concentrado de manzana, melaza de cereales.
- **Hierbas aromáticas secas y frescas:** perejil, albahaca, orégano, tomillo, romero, laurel...
- **Especias:** cúrcuma, pimienta, canela, clavo, nuez moscada, curry
- **Mantequilla de frutos secos/semillas:** cacahuete, tahini (mantequilla de sésamo), de almendras, avellanas...

### Cuando estamos cocinando, es útil tener a mano los siguientes ingredientes en una bandejita:

- Recipiente o bol con sal marina (no salero porque no se pueden controlar las pizcas de sal).
- Botellita con salsa soja o tamari.
- Vinagre de umeboshi.
- Aceite de oliva.

