

# Sopa de verduras

## Ingredientes:

- 2 cebollas o puerros.
- 1 trozo de apio y/o 2 zanahorias y/o ½ calabaza pequeña (aprox. 400g)

## Pasos:

1. Trocear las verduras y añadir un litro de agua.
2. Cocinar los distintos ingredientes de 15 a 20 minutos y añadir al final un poco de sal marina.
3. Se puede pasar por el pasapurés o el chino, para hacerla más cremosa. Si se quiere fortalecer el sistema digestivo o se cocina para niños, no debe usarse la batidora.

## Propiedades:

- Sopa remineralizante, alcalinizante.
- Depurativa, adelgazante.

# Sopa depurativa con daikon y shiitake

## Ingredientes:

- 100 g de daikon seco, remojado 1/2 hora en agua que cubra.
- 4-5 shiitake, remojados ½ hora, sin tallos y finamente cortados.
- 2 tiras de alga kombu de 15-20 cm, remojadas y cortadas finamente.
- El agua de remojo del daikon y de los shiitake.
- 1 L de caldo de verduras fresco y salsa de soja.

## Pasos:

1. Colocar el alga kombu en el fondo de la olla.
2. Agregar el daikon y los shiitake, junto con el agua de remojo.
3. Añadir agua que cubra, tapar y llevar a ebullición. Cocinar a fuego lento, durante 45 minutos o hasta que la kombu esté muy blanda.
4. Añadir el caldo de verduras y condimentar con unas gotas de salsa de soja.

## Propiedades:

- Es un plato muy depurativo y sólo debe tomarse cuando realmente se requiere, o si el médico lo indica. Sirve para eliminar el exceso de sal, grasa y toxinas, especialmente de origen animal. Contribuye a eliminar la ansiedad y es de mucha ayuda cuando se siguen dietas de adelgazamiento y para combatir la arteriosclerosis.
- Elimina toxinas de origen animal del cuerpo.
- Depurativa, adelgazante.

# Tofu con gambas

## Ingredientes:

- 2 filetes de tofu por persona (2 paquetes).
- 3 gambas por persona, peladas y limpias (12 gambas).
- 2 ajos o la cantidad equivalente de jengibre y bastante perejil picado.
- 1 cucharada de aceite de sésamo de primera presión en frío.
- 1 cucharada de kuzu, diluido en medio vaso de agua mineral.

## Pasos:

1. Sazonar el tofu con unas gotas de tamari antes de empezar a cocinarlo.
2. Sofreír ligeramente los ajos o la cantidad equivalente de jengibre en poco aceite, añadir las gambas y el tofu.
3. Disolver el kuzu en el agua mineral y verterlo sobre el tofu con gambas. Hervir 5 minutos a fuego lento, hasta obtener una salsa suave.
4. Espolvorear bastante perejil por encima, dejar reposar y servir caliente.

## Propiedades:

- Tonifica y fluidifica estómago, intestino y pulmones, así como refuerza la zona sacro-lumbar y riñones, gracias a las gambas. Se puede tomar también al principio de primavera (febrero, marzo y abril).
- Efecto energizante.

# Pescado al vapor

## Ingredientes:

- 600 g de pescado fresco salvaje en filetes o en rodajas.
- Marinado: Zumo de limón, sal marina o salsa de soja, aceite de sésamo o de oliva de primera presión en frío y pimienta negra.

## Pasos:

1. Enjuagar y colocar el pescado en una fuente. Mezclar los ingredientes del marinado y verter sobre el pescado. Tapar y marinar en la nevera durante 15 minutos.
2. Colocar el pescado en una margarita o cestillo para cocer al vapor.
3. Añadir una hoja de laurel en el agua y cocer a fuego lento de 3 a 7 minutos, dependiendo del grosor de los filetes. Retirar inmediatamente del cestillo y servir caliente.

## Variantes:

- Lavar y cortar en trozos medianos 400 g de espinacas frescas y ponerlas en la vaporera. Colocar los trozos de pescado sobre el lecho de espinacas y cocer al vapor durante 7 minutos.
- El pescado al vapor con verdura verde queda delicioso servido con la salsa agridulce de umeboshi (ver sección Salsas)

## Propiedades:

- De fácil digestión, bueno para personas con debilidad digestiva. Bueno como sustituto de la carne y para reforzar la estructura física. Muy bueno para niños en crecimiento, para deportistas y para gente activa físicamente. Nivel de toxicidad razonable. Debe acompañarse siempre de verduras de hoja verde, para ayudar a su digestión y desintoxicación.
- Efecto reconstituyente.

# Arroz con azukis

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral entero biológico
- ½ taza de azukis (en remojo toda la noche)
- 4 tazas y ½ de agua mineral
- 1 trozo de alga kombu
- Una pizca de sal marina

## Pasos:

1. Tirar el agua de remojo, aclarar los azukis bajo el grifo. Ponerlos en la olla exprés con 1 taza y 1/2 de agua y el alga kombu. Tapar y cocer 20 minutos.
2. Lavar bien el arroz bajo el grifo y añadirlo a los azukis, junto con las 3 tazas de agua restantes.
3. Hervir a presión, sin tapar, durante 15 minutos y añadir la sal.
4. Tapar la olla exprés y cocer a fuego lento y con difusor, durante 50 minutos.
5. Dejar que la presión se reduzca por sí sola, destapar y remover el arroz con una cuchara o con una espátula de madera mojada.

## Variantes:

- Este plato también se puede hacer con mijo o arroz dulce (variedad de arroz). Se pueden sustituir los azukis por otras legumbres lo más pequeñas posibles: lenteja, judía blanca o judía blanca pinta, por ejemplo. Todas las legumbres, excepto la lenteja, deberían ponerse en remojo durante al menos 8 horas.

## Propiedades:

- Tonifica la energía del pulmón, y muy especialmente la de los niños. Es depurativo y armonizante.
- Va muy bien para fortalecer la zona lumbar, si se sufren cálculos renales de repetición, falta de energía y exceso de líquidos (edemas).
- Refuerza y depura la vejiga y la próstata.
- Depurativo, adelgazante.

# Minestrone con mijo y garbanzos

## Ingredientes:

- Variedad de verduras troceadas pequeñas.
- 1 taza de garbanzos cocidos (con el jugo y el alga kombu de su cocción).
- ½ taza de mijo (lavado).
- 2 litros de agua mineral o caldo vegetal fresco.
- Aceite de oliva, sal marina, laurel.

## Procedimiento:

1. Saltear los puerros o la cebolla con un poco de aceite y agua. Dejar que la cebolla libere todo su gas. añadir el resto de verduras, el mijo, el agua, sal, laurel y llevar a ebullición.
2. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento, medio tapado, durante 20-25 minutos.
3. Añadir los garbanzos cocidos junto con el jugo de su cocción. Rectificar de líquido según la consistencia deseada, y de sabor, si hiciera falta, con salsa de soja. Dejar cocer 3 minutos más a fuego muy lento.
4. Dejar reposar unos minutos y presentar el plato con perejil picado y un toque de pimienta negra o blanca recién molida, si la digestión es débil.

## Variantes:

- Combinaciones de 3 a 5 verduras: cebolla, puerro, col, apio, zanahoria, nabo, calabaza, coliflor, hinojo...
- Sustituir los garbanzos por otra legumbre bien cocinada o por taquitos de tofu pasado por la sartén.
- Versión rápida: sustituir el mijo por pasta integral o por cereal integral cocido. Reducir el tiempo de cocción a 10 minutos.
- Versión de otoño: con calabaza y canela en rama.
- Versión de invierno: al final de la cocción, añadir un poco de miso de cebada diluido en agua y unas gotas de jugo de jengibre.

## Propiedades:

- Restituye la sustancia básica en los órganos digestivos, nutriendo y reforzando el cuerpo y el centro.
- Excelente para reforzar el estómago y el páncreas.
- Refuerza la concentración y la capacidad de acción (para los deportistas, por ejemplo).
- Efecto reconstituyente.
- Los garbanzos deben estar muy hechos.

# Ensalada veraniega con quinoa

## Ingredientes:

- 8 rabanitos (cortados a cuartos)
- 2 zanahorias (ralladas, con una pizca de sal y rociadas con unas gotas de zumo de limón)
- 1 pepino (pelado y cortado a dados)
- 1 taza de quinoa biológica.
- 2 tazas de agua mineral o zumo de zanahoria.
- 2 cucharadas de pasas.
- Vinagre de umeboshi.
- 1 cucharadita de ralladura de limón ecológico y algunas semillas de calabaza o girasol (tostadas)

## Aliño:

- 4 cucharadas de agua mineral y perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de sésamo y una de aceite de lino
- 1 cucharada de salsa de soja

## Procedimiento:

1. Lavar bien la quinoa bajo el grifo de agua fría y escurrir.
2. Poner el agua en una cacerola, tapar y llevar a ebullición. Añadir la quinoa, la ralladura de limón y una pizca de sal. Tapar, poner el difusor de calor, bajar el fuego y hervir a fuego lento durante 20-25 minutos.
3. Dejar enfriar en una fuente antes de mezclar con las verduras.
4. Rociar los rábanos y el pepino con unas gotas de vinagre de umeboshi; mezclar bien y dejar macerar un mínimo de 30 minutos.
5. Preparar el aliño batiendo enérgicamente todos sus ingredientes.
6. Montar la ensalada mezclando todos los ingredientes y aliñar.

## Propiedades:

- Plato muy equilibrado, para energizar, refrescar y nutrir. Plato ligero, de fácil digestión; apropiado cuando se necesita algo ligero, refrescante y nutritivo (para deportistas o embarazadas); ideal en primavera, verano, o en el mes de septiembre.
- Efecto energizante.

# Salteado oriental de pasta con verduras

## Ingredientes:

- 1 paquete de espirales integrales
- 2 cebollas y 2 puerros (cortados finos)
- 2 zanahorias (cortadas en cerillas)
- ¼ de col (en tiras muy finas)
- 1 paquete de seitán (en tiras finas)
- 2 cucharadas de pipas de girasol o calabaza tostadas

## Condimentos:

- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de jugo de jengibre fresco (rallado y escurrido)
- Orégano y aceite de sésamo.

## Pasos:

1. Cocer la pasta con abundante agua hirviendo, orégano y una pizca de sal marina, durante el tiempo de cocción que se indique en el envoltorio. Escurrirla.
2. Calentar un wok o cazuela de acero inoxidable ancha, pincelar con aceite y saltear las cebollas y los puerros, durante 2-3 minutos, con una pizca de sal.
3. Añadir las zanahorias y la col y saltear durante unos 6-7 minutos.
4. añadir el seitán cortado y saltear durante unos 2-3 minutos más vigilando que se preserve la textura crujiente de las verduras.
5. Finalmente, añadir la pasta hervida, unas gotas de salsa de soja y jugo de jengibre fresco. Servir caliente con las semillas tostadas por encima.

## Variante:

- Utilizar verduras de temporada (cebollas tiernas, brocoli, judías verdes, hinojo fresco, champiñones o calabacín) y variedad de proteína (tofu ahumado, tempeh a la plancha, gambas o langostinos.)

## Propiedades:

- Plato reconstituyente, ideal para convalecencia o para uso cotidiano. Para darle digestibilidad, los ingredientes deben estar suficientemente cocinados. Va bien para relajar, para deportistas y para delgados tensos.
- Efecto reconstituyente.



# Fideos a la cazuela con frutos del mar

## Ingredientes:

- 500 g de calamares, lavados y cortados en rodajas
- 250 g de fideos integrales
- 12 almejas lavadas en agua con sal
- 7 almendras tostadas
- 4 alcachofas tiernas, bien peladas y cortadas finas
- 3 cebollas (picadas finas)
- 2 zanahorias (a dados)
- 1 penca de apio (cortada fina)
- ½ cucharadita de café de cúrcuma o unas briznas de azafrán
- 1 L de caldo de pescado o de agua mineral
- 2 cucharadas de aceite de oliva o de sésamo prensado en frío
- 1 diente de ajo o la cantidad equivalente de jengibre y perejil

## Pasos:

1. Poner los calamares en una cacerola con un poco de aceite; encender el fuego y cocinar a fuego medio, con tapa, hasta que se evapore el agua que desprendan.
2. Añadir la cebolla y dejar que se sofría, a fuego lento, durante unos 15 minutos o hasta que empiece a dorarse. Agregar las verduras, los fideos y una pizca de sal. Sofreírlo un poco, removiendo, y agregar suficiente caldo de pescado o agua caliente para cubrir bien los fideos.
3. Cocer a fuego medio, tapado durante 10 minutos. Si hace falta, ir añadiendo caldo o agua caliente para mantener los fideos caldosos.
4. Preparar una picada con el ajo o con la cantidad equivalente de jengibre, el perejil, la cúrcuma, las almendras y una pizca de sal, todo diluido con un poco de agua. Verter sobre los fideos y remover. Colocar las almejas decorativamente y dejarlas cocer tan solo 3 minutos más.
5. Apagar el fuego y dejar reposar unos 3 minutos antes de servir.

## Propiedades:

- Propiedades parecidas a los macarrones gratinados con seitán. Plato reconstituyente que nutre el cuerpo y, al mismo tiempo, ayuda a que circule la energía bloqueada. Si la salud es delicada, o si apetece, puede sustituirse el aceite de oliva por el de sésamo, o el ajo por el jengibre. También es relajante.
- Muy bueno para gente activa, deportistas y delgados tensos.
- Efecto reconstituyente.

# Kimpira de verduras

## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 nabo
- 1 zanahoria
- 1 taza de agua mineral
- 2 cucharadas de aceite de sésamo de primera presión en frío
- 1 cucharada de tamari

## Pasos:

1. Cortar la cebolla en medias lunas, y el nabo y la zanahoria a tiras.
2. Poner el aceite en una cacerola y rehogar las verduras durante 5 minutos.
3. Añadir el agua, tapar y hervir a fuego lento durante 45 minutos.
4. Añadir el tamari durante los últimos 3 minutos de cocción.
5. Al final, el agua tiene que haberse evaporado. Si queda líquido, dejar en el fuego sin tapa hasta que la verdura quede seca.

## Variantes:

- Podemos añadir tofu, seitán o tempeh cocido, cortarlos a tiras y rehogándolos desde el principio, junto con las verduras.
- También podemos incluir en el plato media taza de alga árame o de alga hiziki (esta última, la remojarémos 15 minutos en una taza de agua), añadiéndola al principio de la cocción.

## Propiedades:

- Refuerza la digestión.

# Ensalada de escaldados tres sabores

## Ingredientes:

- Cualquier verdura verde: judías verdes, brécol, col china, acelgas
- Para la salsa:
  - 1 cucharada de tahin (crema de sésamo)
  - 1 cucharada de vinagre de arroz
  - ½ cucharada de mostaza sin azúcar
  - ½ cucharada de pasta de umeboshi
  - 1/2 vaso de agua mineral

## Pasos:

- En agua hirviendo con una pizca de sal y fuego fuerte, escaldar por separado las verduras cortadas, comenzando por las que dan poco sabor al agua. El tiempo dependerá del tipo de verdura y de la medida del corte.
- Mezclar los ingredientes para la salsa en un mortero o suribachi (mortero japonés) y aderezar las verduras todavía calientes con la salsa.

## Propiedades:

- Tonifica el yin. Aporta vitaminas, deleita el paladar y refresca el cuerpo.
- Induce al movimiento y a la acción fluida. Sin tahín ni mostaza, es un excelente plato depurativo.
- Excelente en primavera y verano; en gente con buena salud, tiene un efecto relajante y refrescante cantidad (si no se supera la de mostaza).

# Verduras al vapor

## Ingredientes:

- ½ calabaza
- 2 cebollas
- 1/4 col, coliflor, hinojo, nabo, puerro, zanahoria (cortadas en trozos grandes). Elegir 1 ó 2 verduras edondas, 1 ó 2 de raíz y 1 ó 2 de tallo y hoja.

## Pasos:

1. Disponer las verduras elegidas en una margarita o cestillo para cocer al vapor. Si no se dispone de cestillo, se puede emplear una cacerola de acero inoxidable con 2 o 3 dedos de agua y bien tapada.
2. Espolvorear unos granitos de sal marina sobre las verduras y cocer a fuego lento de 7 a 15 minutos, dependiendo del tipo de verdura y del tamaño de los trozos.

## Propiedades:

- Esta cocción aporta muchas vitaminas.
- Se trata de la cocción corta más indicada para el otoño y el invierno.
- Repone fluidos y tonifica la digestión, regula el páncreas y tranquiliza el espíritu.

# Alga arame con cebolla y zanahoria

## Ingredientes:

- 1 taza de alga arame
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahoria cortada en dados
- 1 cucharada de aceite de sésamo de primera presión en frío
- ½ cucharada de tamari

## Pasos:

1. En una sartén, calentar el aceite y rehogar las verduras, con una pizca de sal. Añadir sobre ellas el alga arame y una taza de agua. Tapar y cocer a fuego bajo durante 20 minutos.
2. Destapar, agregar el tamari y dejar cocer unos minutos hasta la completa evaporación de agua. Mezclar bien y servir un par de cucharadas en el plato.

## Variantes:

- Podemos hacer yo mismo plato con alga hiziki, que habremos remojado previamente durante 10 minutos con agua que sólo la cubra. En ese caso, alargaremos la cocción a 45 minutos.

## Propiedades:

- La hiziki tiene un potente efecto remineralizante y calcificante (14 veces más calcio que la leche). Excelente para combatir el cansancio, los miedos y tonificar los riñones, así como para fortalecer los huesos.
- Hecho con arame, las propiedades son similares pero con un efecto más limpiador sobre riñones, vías urinarias, próstata, útero y vagina, ayudando en cistitis y distintos problemas genitourinarios.

# Salteado de verdura verde con arame

## Ingredientes:

- 2 cebollas, cortadas a media luna
- 250 g de judías tiernas cortadas en diagonales finas
- ½ taza de alga arame
- 1 cucharada de concentrado de manzana
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- ½ cucharada de vinagre de arroz o manzana
- 1 cucharadita de jugo de jengibre rallado y escurrido
- Un puñado de nueces tostadas

## Pasos:

1. Lavar el alga arame y removerla durante 10 minutos en agua mineral que solo cubra su volumen.
2. Saltear las cebollas en un poco de aceite y una pizca de sal durante 10 minutos.
3. Escurrir el alga, agregarla al salteado junto con el vinagre y el jugo concentrado de manzana. Mezclar, tapar y cocinar, hasta que se haya evaporado todo el líquido.
4. Aliñar con salsa de soja y jugo de jengibre. Mezclar bien.
5. Hervir las judías en agua con un poco de sal, sin tapa, 3-4 minutos. Escurrir y mezclar con el salteado de arame
6. Servir decorado con tostadas de nueces.

## Variantes:

- Cualquier verdura verde de temporada: brécol a florecitas, las hojas verdes de la col de invierno cortadas finas, tirabeques...
- Con puerros y zanahorias.
- Combinada con platos de cereal o pasta y proteínas vegetales.
- En verano, puede cambiarse la nuez por almendras deshidratadas o tostadas.

## Propiedades:

- Plato equilibrado. Tonifica el hígado y los riñones y propicia una digestión suave. Excelente para gente activa y para primavera y verano. Relaja y nutre.

# Revoltillo de tofu y wakame

## Ingredientes:

- 1 bloque de tofu desmenuzado
- 3 puerros cortados finos
- Alga wakame remojada 5 minutos, escurrida y cortada
- Aceite de sésamo o de oliva de primera presión en frío
- Jengibre fresco, rallado y exprimido y shoyu

## Pasos:

1. Saltear los puerros en dos cucharadas de aceite y con una pizca de sal. Agregar el tofu y el alga, mezclar bien y cocer tapado durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
2. Antes de retirar el fuego, agregar unas gotitas de jugo de jengibre y condimentar con unas gotas de shoyu.

## Propiedades:

- Si el jengibre se usa con moderación, es un plato nutritivo que reconstituye la sustancia básica y los fluidos corporales en el estómago, intestino y pulmón (boca seca, heces secas o piel seca, por ejemplo), sin engordar. Va muy bien, sin jengibre, para el exceso de calor interno, hipertensión arterial y sofocos posmenopáusicos.
- Depurativo, adelgazante.

# Tempeh con almendras o nueces

## Ingredientes:

- 2 cebollas cortadas en media luna
- 250 g de tempeh fresco, cortado en trozos medianos
- 150 g de almendra picada natural o nueces troceadas
- 100 g de setas en láminas
- 2 cucharadas de tamari
- 1 cucharadita de ralladura de limón ecológico
- Un trozo de alga kombu, en remojo durante 20 minutos
- Perejil fresco picado

## Pasos:

1. En una cazuela con un poco de aceite, saltear la cebolla con una pizca de sal durante 10 minutos.
2. Agregar las setas, el alga kombu junto con el agua de remojo, el tempeh y una cucharada de tamari. Agregar agua que cubra el tempeh por la mitad, llevar a ebullición y cocer a fuego bajo durante 45 minutos.
3. Agregar la ralladura de limón y las almendras y cocer 5 minutos más. Rectificar el sabor con más tamari, remover y servir con perejil picado.

## Propiedades:

- Plato altamente nutritivo y proteico, tonifica y refuerza el hígado y los intestinos. Con almendras, tiene efecto lubricante en el pulmón. Con nueces, el plato es más caliente, lubricante y tonificante de la energía sexual y zona lumbar.
- Evitar si la digestión es muy débil.
- Efecto reconstituyente.



# Calabaza al horno

## Ingredientes:

- 1 calabaza
- Un chorro de aceite de oliva

## Pasos:

1. Lavar y cortar la calabaza en rodajas, como si fuera un melón.
2. Untar las dos caras de cada rodaja con un poco de aceite y cocerla en el horno durante 50 minutos, o hasta que esté dorada y blanda.
3. A media cocción, darle la vuelta para que se dore por las dos caras.

## Variantes:

- Frotar unos granitos de sal antes de untarla de aceite o espolvorear con canela en polvo.

## Propiedades:

- Nutre e hidrata los intestinos (ayuda en el estreñimiento seco). Regula la hipoglucemia. Tonifica la absorción de nutrientes y tranquiliza y armoniza el estado de ánimo. Da energía y reconforta por su sabor dulce y su consistencia. Va bien para la vista y aporta energía.
- Efecto energizante

# Barritas de cereales semillas y frutos secos

## Ingredientes:

- 50 g de galletas de arroz (desmenuzadas)
- 4 cucharadas de semillas de calabaza, sésamo y/o girasol (lavadas y tostadas)
- 4 cucharadas de almendras, nueces y/o avellanas (tostadas, peladas y troceadas)
- 4 cucharadas de pasas (sin lavar)
- 4 cucharadas de melaza de arroz
- 1 cucharada de canela en polvo

## Pasos:

1. Lavar las semillas y tostarlas ligeramente (cada tipo por separado) en una sartén sin aceite, moviéndolas continuamente con una espátula de madera. Colocarlas inmediatamente en un plato plano para que se enfríen.
2. Colocar todos los ingredientes en una cazuela con fondo difusor grueso, a fuego medio-bajo, y mezclarlos muy bien hasta obtener una masa compacta y amalgamada por la melaza. ¡No usar agua!
3. Cubrir un molde con papel vegetal y verter la masa caliente en el molde. Cubrir con otro papel, aplanar y aplastar bien, hasta obtener consistencia de turrón. Opcional: para que quede más crujiente, gratinar 2-3 minutos en el horno caliente. Antes de cortar, dejar que se enfríe. Guardar en un bote hermético.

## Propiedades:

- Energizantes. Lubricantes. Ayudan a tonificar y recuperar la postura corporal, cuando cuesta mantener la espalda derecha por falta de energía.
- Da fuerza a los riñones. Tonifica la esencia.
- Recomendable: acompañarlo de té de 3 años con regaliz, café de cereales con leche de avena u otros.
- Evitar en caso de hipoglucemia.

# Salsa verde (pesto de almendras)

## Ingredientes:

- 1 taza de hoja de perejil
- 2 cucharadas de almendra en polvo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de hoja de albahaca
- 2 cucharadas de piñones o 2 nueces
- 1 cucharada de pasta de umeboshi o 1 cucharadita de sal fina
- 1 diente de ajo o la cantidad equivalente de jengibre (opcional)
- Agua o zumo de manzana
- Una pizca de pimienta negra recién molida (opcional)

## Pasos:

1. Poner todos los ingredientes en la batidora e ir agregando el agua o zumo de manzana hasta obtener la consistencia deseada.
2. Guardar en la nevera en un bote hermético.

## Propiedades:

- Salsa para enriquecer la comida y aumentar el efecto nutricional de los alimentos a los que acompañe.
- Estimula la digestión, aumenta los fluidos y lubrica el cuerpo y las articulaciones.
- Es adecuado para después de hacer deporte, para el crecimiento, convalecencia y para los estudiantes, sin pimienta ni jengibre; si se añaden, entonces es digestiva.
- Efecto reconstituyente.

# Tostadas de nori

## Ingredientes:

- 1 taza de alga hiziki
- ½ cucharada de vinagre de arroz (o de manzana)
- 1 cucharada de concentrado de manzana líquido o mirin (vino de arroz, optativo)
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de salsa de soja

## Pasos:

1. Tostar una hoja de alga nori pasándola sobre la llama de la cocina por la cara rugosa y hasta que cambie de color negro a verde.
2. Cortarla en tiritas y comerla tal cual, o llevarla en el bolso, para tomar como snack cuando se desee. Se usa para hacer los nori maki, rollitos de nori con arroz (plato típico japonés).

## Propiedades:

- Similares a las del Shio Nori. Resulta excelente para regenerar la piel y mejorar todos los tejidos en general. Es muy rica en vitamina A. Suele gustar tanto a niños como a adultos.
- No tomar alga nori si hay debilidad digestiva.
- Efecto reconstituyente

# Shio Nori (condimento de alga nori)

## Ingredientes:

- 8 hojas de alga nori
- 1 cucharadita de tamari

## Pasos:

1. Cortar la nori a trocitos y quitarla 5 minutos en una taza de agua mineral.
2. Cocerla con el agua del remojo durante 8 minutos a fuego lento.
3. Añade el tamari y cocer 2 minutos más.
4. Conservar esta pasta en un frasco de cristal en el frigorífico y servir una cucharadita sobre el cereal en cada comida.

## Propiedades:

- Para todos los problemas de piel y mucosas. Eccemas, quemaduras, úlceras, etc. Riquísimo en vitamina A. También resulta excelente para ayudar a curar heridas y para los problemas de cabello y uñas.
- No tomar alga nori si hay debilidad digestiva.
- Efecto reconstituyente.

# Té de tres años <<Bancha>> u «Hojicha» (de hojas)

## **Pasos:**

1. Verter una cucharada de té en 1 litro de agua hirviendo. Este té debe quedar suave.

## **Propiedades:**

- Es un té digestivo y alcalinizante. Contiene muy poca teína. Sirve como base para un gran número de bebidas medicinales. Ayuda a reducir el colesterol y tiene un ligero efecto adelgazante.
- Depurativo, adelgazante.

# Con regaliz

## **Pasos:**

1. Hervir una cucharada de regaliz desmenuzado en 1 litro de agua, durante 5 minutos, a fuego lento y tapado. Luego agregue el té de tres años y proceda como en los casos anteriores.

## **Propiedades:**

- El regaliz es un endulzante natural que da energía y armoniza, calma y relaja. Se puede tomar a cualquier hora y en cualquier estación. No abusar del regaliz si se tiene hipertensión renal. Excelente para personas que hablan mucho, para lubricar la boca y la garganta, y para aportar fluidos al pulmón. Bueno para calmar el espíritu, relajar la cólera e irritabilidad y armonizar las emociones. Calma el exceso de tensión en el hígado.
- Efecto reconstituyente.

# Ume-Sho-Kuzu (Umeboshi, Shoyu y Kuzu)

## Ingredientes:

- 1 ciruela umeboshi
- 1 taza de agua mineral
- 1 cucharada de kuzu
- Unas gotas de shoyu o tamari

## Pasos:

1. Desmenuzar la ciruela umeboshi, mezclar con el agua y llevar a ebullición.
2. Diluir el kuzu con un poco de agua fría y añadirlo, junto con unas gotas de shoyu, removiendo hasta que se vuelva transparente. Tomar caliente.

## Propiedades:

- Combate el cansancio y ayuda a solventar todos los problemas digestivos causados por el consumo excesivo de alimentos de tipo yin (azúcar, fruta, etc.).
- Corta las diarreas y fortalece la sangre. Excelente en el catarro de vías altas, amigdalitis, y en todos los problemas linfáticos, tanto en adultos como en niños. Corta el comienzo del resfriado o de la gripe. Cuando el resfriado ya se ha establecido, alivia los síntomas y acorta su duración.
- Efecto energizante.

# Té de azukis

## Ingredientes:

- 1 taza de azukis
- 1 L de agua mineral
- 1 tira de 8 cm de alga kombu

## Pasos:

1. Poner en una olla los azukis, el agua y la tira de alga kombu.
2. Llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y dejar hervir a fuego lento, de 45 minutos a 1 hora. Colar el jugo y beberlo caliente.

## Propiedades:

- Resulta excelente para tratar todas las afecciones de riñón (al que da fuerza y nutre): desde infecciones de las vías urinarias, al lumbago, o la litiasis. Refuerza la zona lumbar y ayuda a la función drenadora del riñón. También fortalece el corazón.