



Recetario
*Relaciones de
Alta Vibración*

Alimentar mi Fuego por Andrea Trujillo

Conectado con el elemento fuego, lo relacionamos directamente al proceso digestivo y su ubicación está en el páncreas, que posee funciones digestivas y metabólicas (células que secretan hormonas favorables a la digestión de carbohidratos, proteínas y grasas).

Este chakra es nuestro centro vital y comprende toda nuestra información.

La energía de este chakra tiene la capacidad de hacernos crecer y desarrollarnos. La alimentación y digestión son fuerzas que renuevan las células de nuestro cuerpo. Además separan y entregan nutrientes. A través de la alimentación podemos crear remedios para convertir la cocina en nuestra clínica doméstica.

Irradia un color amarillo desde el centro de las costillas y está presente en alimentos del grupo anaranjados que poseen betacarotenos. Esta familia de alimentos están directamente relacionados con los órganos: estómago, hígado y bazo.

Este chakra brinda soporte energético al corazón, los pulmones, el tronco, los hombros, manos y brazos.

Lo relacionamos a los sentidos del oído y tacto. Representa la voluntad y la fuerza de la acción. Desde el punto de vista físico, un bloqueo en esta zona puede causar afecciones cardiovasculares, mala digestión y adormecimiento en las extremidades superiores.



Alimentos para mi Autoestima

Este centro se relaciona con el sabor dulce. Si no hay dulzura en nuestras vidas, no seremos capaces de crear con amor.

Con el cocinamos nuestros alimentos, nos calienta cuando tenemos frío, vive dentro de nosotros alimentando nuestras pasiones, nuestros deseos.

Es el Chakra donde suelen depositarse todas las emociones y los miedos. Donde se guarda la autoestima, el placer por las cosas de la vida, la conexión con otros seres -cordón umbilical con los hijos y con los seres queridos- y conciencia de la sabiduría e iluminación.

Es el lugar donde se "digieren" los sentimientos, las emociones, y los alimentos. Es el centro de procesamiento de deseos, de utilización de las emociones y de deshechos de dichos deseos y emociones.

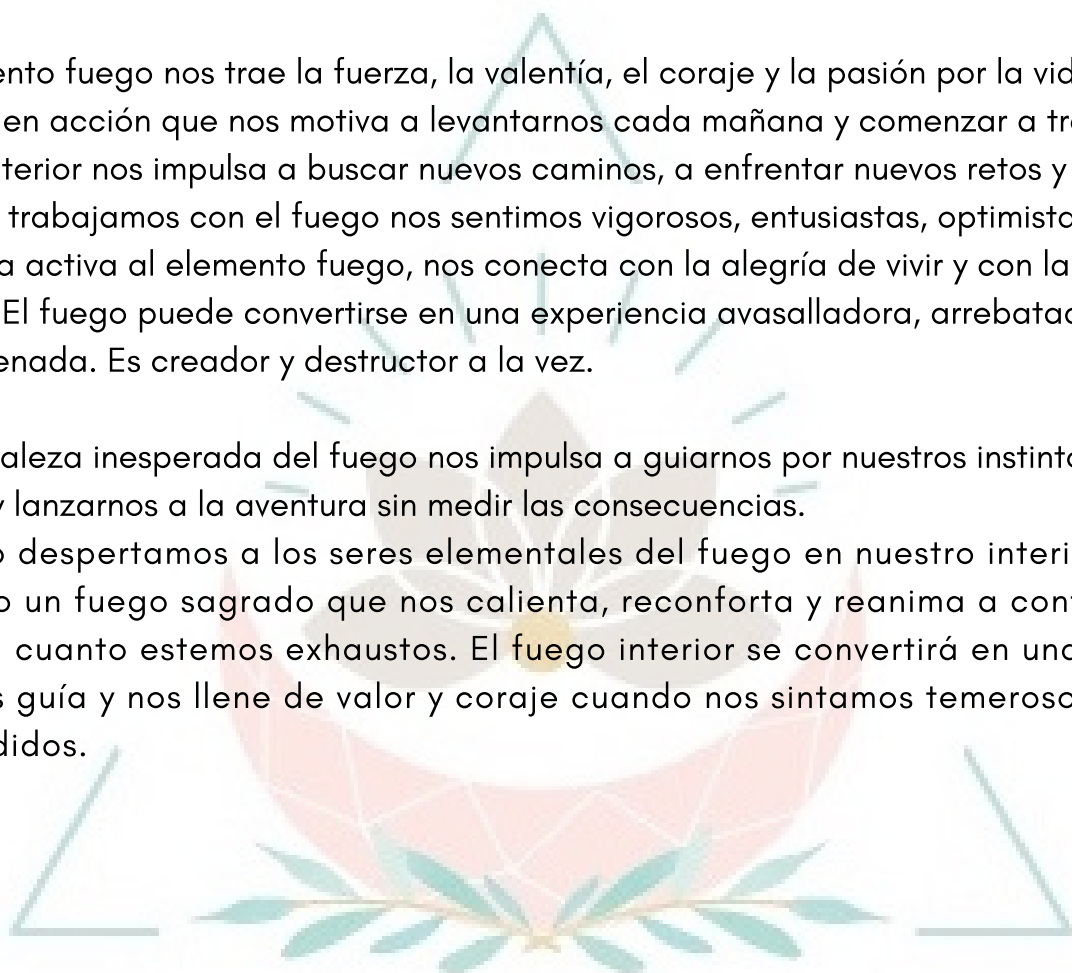
Fuego

El fuego es un aliado en nuestra civilización y deriva del culto al Sol, proveedor de energía y vida. Es brillante e ilumina y, al mismo tiempo que da vida y salud, quema y destruye; también se le atribuye un poder purificador.

El elemento fuego nos trae la fuerza, la valentía, el coraje y la pasión por la vida. Es la energía en acción que nos motiva a levantarnos cada mañana y comenzar a trabajar. El fuego interior nos impulsa a buscar nuevos caminos, a enfrentar nuevos retos y correr riesgos. Cuando trabajamos con el fuego nos sentimos vigorosos, entusiastas, optimistas y creativos. La danza activa al elemento fuego, nos conecta con la alegría de vivir y con la fuerza interna. El fuego puede convertirse en una experiencia avasalladora, arrebatada y desenfrenada. Es creador y destructor a la vez.

La naturaleza inesperada del fuego nos impulsa a guiarnos por nuestros instintos, actuar sin pensar y lanzarnos a la aventura sin medir las consecuencias.

Cuando despertamos a los seres elementales del fuego en nuestro interior, estamos creando un fuego sagrado que nos calienta, reconforta y reanima a continuar la jornada cuanto estemos exhaustos. El fuego interior se convertirá en una antorcha que nos guía y nos llene de valor y coraje cuando nos sintamos temerosos y confundidos.



Ingredientes para mi centro de fuego

Canela: Es aromática, estimulante y con propiedades antisépticas y refrescantes. De sabor ligeramente picante y astringente. Su acción sobre el cuerpo es caliente. Refresca, fortifica y da energía al cuerpo. Promueve la digestión y limpia. También estimula la transpiración. Es indicado en caso de refriados, congestión y tos. Para aliviar estas enfermedades y promover la digestión, debe tomarse en pequeñas cantidades, una pizca a la vez. Se puede preparar en té con cardamomo, jengibre y clavo.

Cardamomo: Aromático, estimulante y refrescante. Es ligeramente astringente, dulce y un poco picante. Sólo debe usarse en pequeñas cantidades, rociándolo sobre las verduras o en té. Nos ayuda a encender el fuego digestivo; refresca la mente y es un estimulante cardiaco. Fortalece el corazón y los pulmones, alivia los gases, el dolor, abre la respiración y refresca el aliento.

Clavo de olor: Es caliente, picante, aceitoso y agudo. Pueden usarse en polvo sobre las verduras y frutas. También se toman en forma de té. El clavo es un analgésico natural. Aliviarán la tos, la congestión, los refriados y los problemas de sinusitis.

Comino: Esta especie aromática es ligeramente amarga y picante. Ayuda a la digestión y mejora el sabor de la comida. También ayuda a la secreción de jugos gástricos. El polvo de comino tostado se usa para desórdenes intestinales como diarrea y disentería. El comino alivia el dolor y los calambres de abdomen.



Cúrcuma: Esta raíz aromática, estimulante y tiene muchos efectos benéficos. Es amarga, ligeramente picante y un buen purificador de la piel; ayuda a la digestión y alivia la congestión. Calma las enfermedades respiratorias como la tos y el asma. Es anti-artrítica y actúa como germicida natural.

La cúrcuma se puede añadir a alimentos proteínicos para ayudar en su digestión y prevenir la formación de gases. Se usa para mantener la flora del intestino grueso.

Para aliviar la inflamación de la anginas y la congestión de la garganta, también se usa la cúrcuma. Para este propósito, se mezclan dos pizcas de cúrcuma y dos de sal en un vaso de agua caliente y se hacen gárgaras.

La cúrcuma también tiene propiedades antiinflamatorias. En caso de abrasiones, moretones o hinchazones traumáticas, se aplica localmente una pasta de cúrcuma. A media cucharadita de cúrcuma se le añade una pizca de sal y se aplica sobre el área afectada. El dolor, la inflamación e hinchazón se aliviarán rápidamente.

Para el tratamiento de la diabetes, la cúrcuma también es útil. Se toma de cuatro a cinco cápsulas después de cada comida. Esto ayuda a que el nivel de azúcar en la sangre vuelva a su nivel normal.



Ghee: Producto hecho a base de mantequilla y sal. Es un excelente aperitivo, estimula jugos gástricos, mejora el sabor de los alimentos y ayuda en la digestión. Mejora la inteligencia, entendimiento y memoria. Si se toma con leche caliente alivia el estreñimiento. Cuando el Ghee se usa en combinación con otras hierbas, lleva las propiedades medicinales a los tejidos. Se usa externamente como medicina ayurvédica.

Alimentos que nos conectan con el chakra plexo solar y su elemento fuego:

Alimentos verdes, frondosos o que hayan sido energizados por el sol, como: brócoli, espinaca, acelgas, perejil, apio, calabacín, palta, manzana verde, limón, pepino, menta, kiwi, arvejas, habas.

También el plátano, piña, arroz, maíz, centeno, porotos, garbanzos. Es

Recetas

Hummus

Remojamos 2 tazas de garbanzos durante toda la noche.

Colamos y cocinamos en agua por 30 minutos (hasta que estén blandos) y colamos.

En la licuadora o con mini primer mezclamos 2 tazas de garbanzos cocidos con 1 taza de leche de sésamo. (preparada en la licuadora: $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de sésamo con $\frac{1}{2}$ taza de agua caliente, reposo de 10 minutos, mezclar, licuar y colar).

Agregamos el jugo de 1 limón de pica, una pizca de sal de mar y medio diente de ajo.

Al servir, agregar aceite de oliva y paprika en polvo.

*Los garbanzos que sobran aprovecharlos en ensaladas, para espesar sopas, saltearlos con ajo y usarlos de acompañamiento.

*El hummus que sobra se puede convertir en sopa/crema agregando más leche de sésamo.



Bolitas de Brocoli y Tofu

En un bowl mezclamos brócoli crudo y picado chiquito, con tofu cortado en cubos pequeños y agregamos un mix de harinas (puede ser: garbanzos y linaza, arroz y avena) y mezclamos hasta obtener una masa ni muy seca ni muy pegajosa y hacemos bolitas con las manos. Horneamos en lata aceitada por 30 minutos, a temperatura media, moviendo la bandeja a mitad de cocción.

Bolitas de Garbanzo

Molemos 2 tazas de garbanzos cocidos con la mini primer y agregamos 100 ml de agua o de leche vegetal de sésamo o almendras, para que quede un puré cremoso.

Rallamos un trozo de jengibre y mezclamos con 1 cebollín picado y alguna verdura verde cruda y picada fina, puede ser cilantro, perejil, espinaca, hojas de acelga.

Agregamos unas cucharadas de harina de linaza para lograr una mezcla moldeable con las manos y hacemos bolitas pequeñas.

En horno precalentado y sobre una bandeja aceitada o lámina de silicona disponemos las bolitas.

Horneamos por 30 minutos, a temperatura media, dando vuelta las bolitas a mitad de cocción.

Aliñamos o untamos con una salsa:

Soya y agua, mitad y mitad mas unas gotas de aceite de sésamo

Mousse de Palta

Pelamos y molemos 1 palta grande con la mini primer, agregamos jugo de 1 limón de pica, 1 trozo grande de jengibre rallado (del tamaño de la mitad de la palma de mi mano) y sal de mar.

Servimos en aperitivos, sándwiches, entradas o sopa fría agregando leche de almendras.

Bastones de Polenta

En una olla, hervimos dos tazas de agua o caldo de verduras, agregamos sal de mar y aliñamos a gusto con orégano o comino. Vertemos en forma de lluvia una taza de polenta.

Revolvemos constantemente para que no se formen grumos ya que se cocina muy rápido. Se agrega más agua (caliente) si es necesario.

Aceitamos un molde bajo y vertemos la polenta cocida.

Dejamos enfriar para que quede compacta.

Se desmolda, cortamos en barritas y se dora en sartén por todas sus caras con ghee.

Taboulé de Mote

Remojar 1 taza de mote durante toda la noche, al día siguiente colar, eliminar el agua de remojo y verter a una olla.

Agregar agua sin medir proporciones, que lo cubra y sobrepase por 2 dedos o mas.

Agregar pizca de sal opcional y poner a hervir. Cocinar 5 minutos pasado el hervor, apagar y colar.

Picar hojas de menta, cilantro, lechuga, pepino sin pepas y apio en trozos pequeños.

*Mezclar y aliñar con 1 vaso de yogurt + 1 cucharada de aceite de oliva + pizca de sal + jugo de limón

Quequitos

1 taza de harina de centeno

2 huevos

1/2 taza de miel

1 plátano maduro

1 cucharada de canela en polvo

½ cucharadita de polvo de clavo de olor

1 cucharada de vinagre de fruta

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharadas de semillas de maravilla

1 cucharada de aceite de coco

*Mezclar los ingredientes, vaciar a moldes de silicona y hornear en horno pre calentado a 180° x 35 minutos





TRIBU

AYURVERDE

Todos los derechos reservados, prohibida la copia o reproducción sin autorización escrita de
Francisca Vargas. Contacto: hola@ayurverde.cl
© La Tribu | Ayurverde | Francisca Vargas