

# Para saborizar alimentos vivos

*¿Por qué condimentamos los alimentos? En todas las culturas, siempre han sido generadores de identidad, sabores y placeres gustativos, muy importantes en el marco de una alimentación fisiológica y viva. Pero además, las especias y condimentos tienen gran cantidad de principios farmacológicos; y sobre todo un importante efecto antiparasitario y antifúngico (cándidas). Esto último los convierte en un elemento clave para complementar un proceso depurativo y desparasitante.*

## **Levadura Nutricional** - Sin aditivos

Esta levadura no debe confundirse con la llamada levadura de cerveza, que se obtiene normalmente a partir del desecho de la fabricación industrial de la cerveza, se deshidrata a elevadas temperaturas y se aditiva con sabores artificiales. Esta levadura nutricional se cultiva sobre la cebada germinada y luego se seca a 60°C para evitar la destrucción de las termosensibles y valiosas enzimas. La levadura es rica en vitaminas (posee todo el grupo B y colina), minerales claves (cinc, selenio, cromo, magnesio, hierro), aminoácidos (lisina, triptófano), enzimas y lecitina. Se aconseja agregar a licuados, jugos y comidas en general.

## **Masalas de especias** - Cuatro sabores

Los masalas (mezclas de especias) son característicos de la cocina hindú y existen infinitas combinaciones. Prama ofrece cuatro versiones **Masala picante:** Adecuado para amantes del sabor y el calor en las comidas. Contiene coriandro, pimentón, cebolla, pimienta de cayena, comino, cúrcuma, mostaza y ajo.

**Masala herbal:** Aporta fragancias frescas a los platos. Contiene estragón, tomillo, albahaca, orégano, perejil, salvia y menta.

**Masala italiano:** Aporta el característico sabor mediterráneo. Contiene cebolla, tomate, albahaca, ajo y pimentón.

**Masala dulce:** Indicado para licuados y postres. Contiene canela, jengibre, clavo de olor, nuez moscada y vainilla.

## **Sal Marina Andina**

Esta sal de cristal de roca (halita) proviene de formaciones geológicas andinas; de allí su nombre. Al no poseer ningún proceso de manipulación, es una sal perfectamente balanceada, mineralizante de la sangre y rica en oligoelementos (cloro, bromo, estroncio, boro, silicio, flúor, rubidio, litio, zinc, fósforo, yodo, cobre, oro, plata...) que protegen de enfermedades, favoreciendo los procesos vitales y las reacciones químicas de las células. Se presenta molida o en cristales. En el caso de cristales, disolver en agua (salmuera), colocándolos durante 24 hs en 2 litros de agua; pasar luego a botellas, descartando sedimentos.

## **Sal Marina Enriquecida**

Esta elaboración ha sido realizada artesanalmente con el fin de enriquecer el contenido mineral de la sal marina, a través del aporte de hojas y algas, quienes comparten una característica común: alta cantidad y calidad de minerales orgánicos biodisponibles, fácilmente asimilables. Las algas aportan proteínas, vitaminas, mucílago, ácidos grasos y otros importantes nutrientes presentes en el plasma marino. Se puede espolvorear sobre todo tipo de comidas. Contiene sal marina, hojas deshidratadas y pulverizadas de mora, perejil, espinaca, salvia, apio, romero y orégano, algas kelp y espirulina.

## **Furikake** - Suplemento mineralizante

Este artesanal preparado oriental, biológicamente asimilable, combina hojas y algas pulverizadas: apio, espinaca, mora, orégano, perejil, romero, salvia, algas kelp y algas espirulina. Dichos vegetales (terrestres y acuáticos) poseen una característica en común: la alta cantidad y calidad de minerales orgánicos contenidos. El furikake se aconseja para mineralizar y suplementar alimentos en general, a fin de compensar las carencias provocadas por la moderna alimentación industrializada. Se puede espolvorear sobre todo tipo de comida, dejando que se hidrate al menos unos minutos antes de ingerir.

## **Vainilla** - Esencia natural

Las vainas de vainilla (*Vanilla planifolia*) son la forma más natural de aromatizar preparaciones dulces, evitando las esencias comerciales artificiales, con gran cantidad de sustancias tóxicas y derivados del petróleo. Se las utilizan sumergiéndolas en la preparación a saborizar. Son digestivas, estimulante estomacal, antiespasmódica, tónica del

sistema nervioso, afrodisíaca y reguladora menstrual. Nuestra esencia natural de elaboración artesanal, se realiza con vainas enteras de vainilla y alcohol de cereales tridestilado. Para aromatizar todo tipo de preparación dulce.

## **Cúrcuma**

La raíz de la cúrcuma (*Curcuma longa*) estimula la secreción de jugos gástricos. Indicada para inapetencia, dispepsia, hipoclorhidria y gastritis crónica. Estimula la secreción biliar, es digestiva, diurética y evita la formación de gases intestinales. Es protector hepático y ayuda a metabolizar las grasas. A nivel circulatorio reduce el colesterol y previene la formación de coágulos. Aplicado sobre heridas previene infecciones. Es afrodisíaco, antifebril, antiparasitario y antiinflamatorio.

## **Jengibre**

La raíz de jengibre (*Zingiber officinalis*) es digestivo, carminativo, antiespasmódico y descompone las grasas. Recomendado en inapetencias, digestiones pesadas y agotamiento. Ayuda a bajar colesterol y presión sanguínea. Previene la formación de coágulos internos. Combate enfermedades infecciosas (gripes y resfriados) pues estimula el sistema inmunológico. Alivia náuseas causadas por movimiento, embarazos y quimioterapia. Es antiinflamatorio, por lo que alivia artritis, artrosis y problemas de vías respiratorias. Se presenta como raíz molida.

## **Pimienta de Cayena**

Este pimiento (*Capsicum frutescens*) es una condimentaria de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es hipotensora, antiinflamatoria, analgésica, antiinfecciosa, antibiótica, anticoagulante, expectorante, antioxidante, febrífuga, hipoglucemiante, cicatrizante, tónica y antitumoral. Tiene buen contenido en calcio, hierro, potasio, flavonoides, carotenos, enzimas y vitaminas. Recomendado en problemas digestivos, respiratorios, nerviosos, articulares y circulatorios, estreñimiento, diabetes, congestión pulmonar, parásitos intestinales, candidiasis, escalofríos crónicos y extremidades frías. Consumir con moderación en caso de problemas renales o gástricos.

## **Sopa Juliana** - Hortalizas y algas deshidratadas

Esta combinación de verduras y algas deshidratadas, permite preparar en pocos minutos y sin cocción, una sopa sustanciosa, alcalinizante y equilibrada. A la riqueza de las variadas verduras deshidratadas (zanahoria, zapallo, espinaca, cebolla, pimiento morrón y puerro) se agrega la presencia de algas marinas (nori) que le aportan minerales (sobre todo yodo, magnesio y valiosos oligoelementos), vitaminas, proteínas, clorofila, carotenos, ácidos grasos y fibras solubles que protegen la salud intestinal. Sugerencia de uso: activar (remojar) 60' en poca agua, la cantidad a utilizar. Luego procesar en licuadora agregando agua a temperatura mate (70°C) y servir, aderezando con queso rallado vegetal, brotes, sal marina, jengibre y aceite de oliva.

## **Tekka Vivo** - Preparado mineralizante sin cocción

El tekka es un condimento oriental sumamente contractivo (yang), elaborado a través de un lento deshidratado de sus ingredientes: miso (pasta de soja), algas kombu (*laminaria japonica*), raíces de bardana (*arcticum lappa*), zanahoria (*daucus carota*) y jengibre (*zingiber officinalis*). Posee básicamente un concentrado alto de proteínas y minerales (principalmente hierro, calcio, zinc, fosforo, magnesio). Se considera un suplemento para enriquecer la alimentación. Tiene un efecto alcalinizante en la digestión, y ayuda a aumentar la producción de flora intestinal fermentativa productora de dopamina (sistema nervioso). Es un gran tonificante muscular y nervioso. Recomendado en Oriente para reuma, anemia, atrofia muscular, debilidad nerviosa y cardíaca, acidosis, etc.

## **Sal de Apio**

Depura la sangre, alcaliniza, reduce hipertensión y colesterol. El apio (*Apium graveolens*) es una hortaliza de interesantes propiedades nutricionales y terapéuticas. Es alcalinizante, mineralizante, vitamínico, hipotensor, fluidificante, diurético, anticoagulante, depurativo, hipoglucemiante y hepatoprotector. Tiene alto contenido en minerales, flavonoides, enzimas, fibra soluble y vitaminas. Recomendado en problemas hepáticos, circulatorios y renales, artritis, diabetes, acidosis, toxemia, exceso de colesterol, psoriasis y congestión linfática.