

Caldo Alcalinizante

Ingredientes:

400 grs. de repollo ó berza u ortigas frescas (cualquier opción de las tres).

4 ramas de Apio Verde

2 Cebollas

Un trocito de Jengibre (aprox. como una nuez)

1 cucharada sopera de sal gorda marina o sal del Himalaya (mejor)

4 litros de agua (mineral si es posible)

Todas las cantidades son aproximadas, pueden ser aumentadas o disminuidas.

Preparación:

**** Caldo alcalinizante:**

Se hierve durante 30 minutos, cuando esté templado se cuele, aptamos las verduras y se guarda en el frigorífico (preferiblemente en botellas de cristal, no plástico).

Tomarlo ½ hora antes del desayuno, comida y cena, acompañado de un limón recién exprimido (esto es obligatorio). Se puede aumentar el consumo a lo largo del día, es opcional.

La duración del tratamiento es de 30 días. Se puede tomar entre horas un vasito de caldo sin el limón o con el limón, según apetencia. También se puede tomar caliente, del tiempo o frío, según preferencia del momento.

**** Con las verduras, se puede hacer:**

- Un puré, pondremos un cereal (a escoger, quinoa, mijo, arroz, trigo sarraceno, ...) a cocer. Cuando esté hecho le agregamos las verduras un poco de aceite de oliva en crudo y lo pasamos por la batidora. Comprobamos el sabor y lo condimentamos a nuestro gusto con hierbas medicinales o con pimentón, o con lo que queramos.

- Hamburguesas ó croquetas de verduras con mijo. Ponemos el mijo a cocer. Cuando esté cocido, previamente batidas las verduras, lo mezclamos con el mijo, lo condimentamos a nuestro gusto, y hacemos la forma de las hamburguesas o de las croquetas. Podemos decorar con semillas de sésamo tostado.

- Acompañar carnes o pescados; salteado al ajo arriero; ...

- Etc ... Imaginación al Poder!!!!