

# Diseña tus menús détox con Chef Ozz

## CÓMO ELABORAR Y CREAR TUS PROPIOS MENÚS SALUDABLES

1. Recomienda a tu comunidad o clientes, siempre que puedas, un estilo de vida saludable que resulte sencillo y funcional para que puedan llevarlo a cabo, ya que vivimos muy ocupados, con una carencia en la organización del tiempo y si hacemos elaboraciones muy complicadas, lo utilizarán como la excusa para no hacerlo.
2. No utilices obligatoriamente superfoods caros y costoso de conseguir. Utiliza por el contrario alimentos fáciles de comprar, que estén al alcance y con ellos elabora un menú.
3. Tener en cuenta las combinaciones de alimentos a evitar como frutas muy dulces (plátano, por ejemplo) con muy ácidas (naranja, etc) porque tienen tiempos distintos de digestión, aunque en forma de batidos suelen digerirse bastante bien. En el módulo 3 de nutrición Holística se detallarán ampliamente las combinaciones de alimentos.
4. Si se pueden adquirir alimentos orgánicos, mucho mejor, pero nunca será obligatorio para los clientes o comunidad, ya que son más caros. Se da la información, se da la opción de adquirirlos, pero nunca obligatoriamente.
5. A continuación podrás observar los 12 alimentos más "sucios" y "limpios" para que lo tengas en cuenta a la hora de limpiarlos bien antes de su consumo para incluirlos en tus menús:

### *Los alimentos más "sucios" de mayor a menor...*

Manzanas	Nectarinas domésticas
Fresas	Peras
Uvas	Mandarinas
Apio	Zanahorias
Melocotón	Arándanos importados
Espinacas	Arvejas
Pimientos	Calabaza
Nectarinas	Calabacín
Pepinos	Frambuesas
Tomates cherry	Brócoli
Guisantes	Guisantes domésticos
Papas	Cebolletas
Chiles	Naranjas
Arándanos	Bananos
Lechugas	Tomates
Kale	Sandía o patillas
Ciruelas	Melon Honeydew
Cerezas	Champiñones

### *Los 12 más "limpios"*

Cebolla  
Aguacate  
Maiz dulce  
Piña  
Mango  
Espárragos  
Guisantes  
Kiwi  
Repollo/coliflor  
Naranjas  
Papaya  
Sandía/melón  
Brócoli  
Tomate  
Batata/boniato



# Diseña tus menús détox con Chef Ozz

## CÓMO ELABORAR Y CREAR TUS PROPIOS MENÚS SALUDABLES

6. Desarrolla el arte culinario de la creatividad para crear tus menús. Recuerda tener en cuenta su funcionalidad, frescura, de temporada, locales, valor nutricional (que siempre incluyan hojas, brotes, semillas, frutos secos, frutillas del bosque, frutas, verduras, superfoods) variedad, pero también que sean recetas muy atractivas, ya que también se "come" por los ojos. Inspírate con música y realiza tu propia "tormenta de ideas" observando blogs, pinterest, instagram... empápate de tendencias gastronómicas, fotos, artículos y elabora con todas ellas un borrador. De ahí, modificando y adaptando tu estilo, crea tus propias recetas, tus propios platos, evitando copiar exactamente las recetas de otros. Conecta con tu creatividad y haz cosas diferentes, imagina que eres un lienzo y que puedes pintar dibujos diferentes creando tu propio estilo.
7. Cuando ya tengas recetas realizadas, pruébalas tu primero y hazte esta pregunta ¿Te lo comerías tu? Si la respuesta es no, no la hagas. La comida tiene que ser saludable pero también placentera, que sean originales pero fáciles de hacer, como frijoles con mango en versión ceviche. Es una receta de ejemplo que tengas en cuenta que son ingredientes básicos, originaes, fáciles de conseguir, pero muy exótico el resultado.
8. Utilizar menos sal y más condimentos y especias que dan toques diferentes al sabor del plato como lo es la canela, el curry, el clavo, comino, cúrcuma, orégano, mejorana y otras hierbas aromáticas que puedes incluir.
9. Poner humor, frases graciosas, poemas o citas a las recetas. Se trata de romper la barrera de que comer saludable no tiene porque ser aburrido.
10. Para terminar, que las personas que degusten tus recetas, hablen de lo deliciosas y a la vez depurativas que son, pues pierden peso. Se trata de ilusionar a los clientes y participantes de tus détox, a que regresen a las cocinas. Elabora planes con amor, mucha pasión, mucho sabor para que tus platos enamoren a tu gente.

## TÉCNICAS DE COCINADO

Cocinar es un arte y una ciencia.

1. Cuida la calidad de los nutrientes, minerales, oligoelementos, enzimas digestivas, micronutrientes, etc., ya que son muy sensibles al calor, la luz, la oxidación...
2. El 50% mínimo tienen que ser recetas en crudo. Para ello, basar nuestros menús en batidos, jugos, ensaladas, cremas frías, gazpachos, salmorejos, ceviches, tartar, etc.
3. Tener en cuenta que para conservar mayor tiempo las vitaminas de los jugos, las jugueras pueden cosrvarlas durante 72 horas, pero suelen ser bastante caras as que extraen el jugo en "frío". No preocuparse por ello, ya que se pueden realizar en una juguera normal y tomar el jugo en el mismo día y momento.
4. Desinfectar frutas y verduras en 1l de agua con 1 cucharada de bicarbonato sódico, según el chef. En el libro DÉTOX PRIMAVERA y en este mismo módulo sobre desinfección, podrás aprender otras formas de hacerlo.



## Diseña tus menús détox con Chef Ozz

- 5. DESHIDRATADORAS** Son aparatos electrico tipo pequeños hornos, donde se extraen a baja temperatura el agua de frutas y verduras para comerlos así. También se pueden secar al sol. Ideal para crudiveganos.
- 6. HORNO** Al repartir el calor uniforme por todo el alimento, hornea suavemente los alimentos para hablandarlos y facilitar su digestión como las calabazas, el boniato-camote, etc
- 7. POCHADO,** Se utiliza sartén con aceite de oliva virgen de primera presión (OVPP) o aceite de coco virgen, poca cantidad de aceite y fuego moderado. Utilizar una tapa para dejar que se vayan haciendo mediotapado. Cuando estén suaves, se para el pochado.
- 8. HERVIDO** o Blanqueado que es introducir en agua hirviendo, por 1 ó 2 minutos, verduritas como brócolli, coliflor, zanahorias, etc
- 9. AL VAPOR** Existen hoy en el mercado incluso vaporeras electricas, pero si no se dispone, simplemente con agua hirviendo y un colador de rejilla metálica donde se ponga el alimento a cocinar al vapor, teniendo la precaución de que no toque el agua. Se pueden cocinar desde verduras, hasta arroces, quinoa, etc.
- 10. GUISO** En el caso de las legumbres, el guiso es ideal, además del hummus. Recuerda siempre remojar los frutos secos antes de consumir, así como las legumbres, para que se ACTIVEN y puedan ser más fáciles de digerir y con menos gases. Al menos de 8 a 12 horas. ipo garbanzos, frijoles, lentejas, etc.
- 11. SALTEADO** Se utiliza wok o sartén, con aceite de oliva o coco, y fuego moderado a vivo, para dejar las verduritas al dente, sin que ablanden. Se puede antes, aromatizar los aceites en la sartén con ajo, jengibre, cebolla...
- 12. OLLA LENTA O EXPRÉS o ELECTRICA** Se utilizan para hacer estofados, guisos, legumbres... y dependiendo de tiempo, se puede utillizar o bien una u otra. Tener en cuenta no levar a temperaturas excesivamente altas a la olla exprés, para que no destruya por completo los nutrientes de los alimentos. Conviene siempre fuego moderado.
- Recordar:** Elegir los alimentos frescos, si se puede orgánicos, utilizar especias, condimentos naturales y alimentos de calidad. También se pueden utilizar los aceites esenciales con conductores como otros aceites, o miel si van en dulce tipo vainilla. Sal de calidad, no común o refinada, como las mejores tipo himalaya, marina, etc que conservan todos sus minerales.  
Que nuestras técnicas de cocinado sean funcionales y nada complicadas, fáciles, rápidas, deliciosas... para que las personas se enamoren tanto al elaborarlas como al consumirlas.



## Tus anotaciones...

*Anota aquí los mensajes, frases o reflexiones que te inspiren de la masterclass con el Chef Ozz*

