



# Ingredientes Básicos

por **Aliwalú**

En una cocina lo primero que hay que tener en cuenta a la hora de tener cubiertas las bases para cualquier creación son los ingredientes básicos

Nos basamos en los 6 sabores para los básicos que van a estar en cualquier receta que creamos.

Y por otro lado en los ingredientes Frescos que vemos mas adelante según donde nos encontremos geográficamente.

Los ingredientes básicos serian:

# Grasas

## Aceites, cremas de semillas y nueces

- Aceite de oliva primera presión en frío
- Aceite de coco primera presión en frío
- Aceite de sésamo
- Aceite de sésamo tostado
- Aceite de girasol
- Ghee
- Crema de sésamo crudo y tostado, Tahine
- Crema de almendras, anacardos, avellana, cacahuete, nueces

### **Aceites buenísimos opcionales para no saturarte:**

Aceite de cáñamo, de chía,  
de linaza, de aguacate etc.



# Salados

- Sal marina si es húmeda mejor
- Sal negra
- Sal himalaya
- Agua de mar
- Miso en todas sus variedades
- Salsa tamari sin gluten NO salsa de Soja
- Aminos
- Algas de todos los tipos.



# Endulzantes Naturales

- Yacon
- Xilitol
- Stevia
- Monk fruit
- Piloncillo
- Pasas
- Dátiles
- Ciruelas secas
- Orejones de albaricoque
- Miel cruda de calidad
- Ciruelas secas
- Orejones de albaricoque
- Higos secos
- Daikon seco
- Frutos del bosque



# Picantes

- Jengibre
- Ajo
- Chiles varios
- Pimientas de diferentes tipos
- Cayena
- Mostaza



# Ácidos

- Limones
- Toronjas
- Vinagre de Manzana
- Vinagre de Umeboshi
- Vinagre de Kombucha
- Vinagre de arroz
- Fermentados, sauerkraut, kimchi, pickles
- Bebidas probióticas
- Frutos del bosque deshidratados



# Amargos

- Cúrcuma
- Diente de león
- Artemisa
- Azafrán
- Fenogreco

