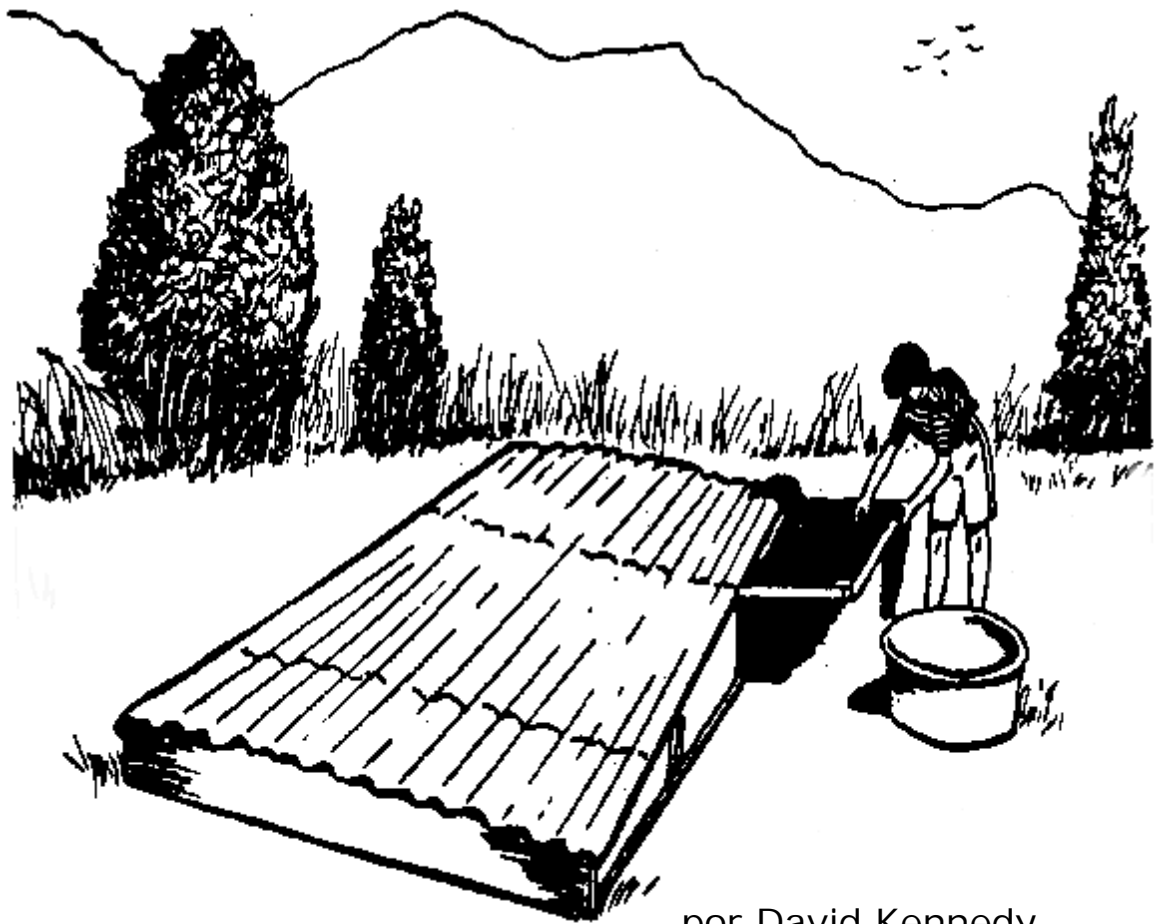


Secando de Hojas al Sol



ELLYAN

por David Kennedy
traducido por
Olga Gamez y
Emilia Equihua

Hoja Para la Vida
1998

Comer para Mantener una Buena Salud

Tener buena salud significa: Tener la energía mental y física para hacer las cosas que usted quiere hacer, y no estar sufriendo de enfermedades innecesarias. Mantener buena salud usted y su familia, requiere que usted obtenga suficiente descanso, agua y aire limpio, que mantenga una perspectiva alegre sobre la vida y comer bien. Con frecuencia si cambiamos algunos de los alimentos que nosotros comemos puede mejorar nuestra salud dramáticamente.



Normalmente, alimentos básicos como maíz, trigo, arroz, papas, y la yuca provee la mayoría de los combustibles que nosotros quemamos para la energía. La carne, pescado, productos de leche, huevos, y los frijoles son las fuentes primarias de proteína, que es básica para construir y reparar el músculo y otras células en el cuerpo. Los vegetales y las frutas contienen amplia de sustancias como las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, cuyo papel principal en su cuerpo es la protección contra la enfermedad.

Excepto cuando simplemente no hay alimento suficiente para comer debido a la pobreza extrema, la mayoría de los problemas relacionados a la dieta resultan por elegir pobremente la variedad de alimentos. Los alimentos preparados con muchas grasas, azúcares y almidones refinados que proveen energía pero no son nutritivos desgraciadamente han llegado a ser popular en todo el mundo. Cuando la gente come demasiados de estos alimentos de "caloría vacía" ellos dejan de comer frutas y vegetales protectores.

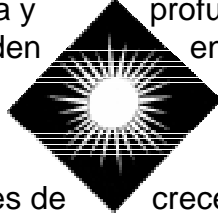
La mayoría de las autoridades de alimentación recomiendan que nosotros comamos entre 5 y 8 porciones de vegetales y frutas todos los días para la salud máxima. Estos complementan los alimentos de energía y proteína. Comer más vegetales y frutas ayudan asegurar que nosotros tomemos suficiente, hierro, calcio, vitamina A, vitamina C, ácido fólico, y fibra. Es mucho más probable que nuestros cuerpos se enferman cuando nos falta uno o más de estos nutrientes.



Los niños son los que se benefician más, cuando mejoramos nuestra alimentación. Los niños bien nutridos tienen más energía mental y física. Hay menos casos de diarrea y e infecciones respiratorias y menos severos que sus vecinos desnutridos. Ellos se divierten más jugando, les va mejor en la escuela y resultan siendo trabajadores más productivos como adultos. Aunque los niños son los que benefician mas uno nunca es demasiado viejo para mejorar su salud por elecciones alimentarias mejores.

¿ Por qué Comer Hojas?

Las hojas verdes son una fuerza poderosa para mejorar su salud. Ellos transforman energía del sol en el alimento nosotros podemos comer. Comiendo hojas verdes es una manera para compartir en la abundancia y diversidad de la Naturaleza. Hay aproximadamente 1,000 especies de ambas plantas silvestres y cultivadas con hojas comestibles y nutritivas. El gama y profundidad de sabores naturales, texturas, y colores en hojas pueden enriquecer mucho la comida basica de cada día que nos mantiene.



Las cosechas de hojas son fáciles de crecer y pueden producir más alimentos en la misma área que cualquier otras cosechas. Mejores de todos, hojas verdes son tan nutritivos que aun el jardín minúsculo puede producir suficiente verduras para mejorar la salud de su familia.



Las vitaminas - las Hojas son fuentes especialmente buenas de vitamina A, vitamina C, y el ácido fólico, tres de las vitaminas muy probables de carecer en la dieta.

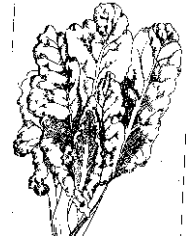
Los minerales - los vegetales verdes son ricos en hierro y en calcio, necesarios para huesos y sangre fuerte. Ellos también abastecen minerales de rastro que son esenciales a la salud buena, pero que frecuentemente no son adecuadamente abastecidos por alimentos procesados.

Antioxidantes - las Hojas son una fuente buena de docenas de antioxidantes que pueden reducir nuestro riesgo de sufrir del cáncer, ataques al corazón, y varias otras enfermedades, para proteger nuestras células de forman oxidación prematura.

La fibra - las hojas verdes tienen una abundancia de fibra, las partes indigestas de alimentos de planta que son esenciales a su vía digestiva. La fibra en la dieta también reduce el colesterol y el riesgo de ataques al corazón y derrame cerebral. Demasiada fibra puede impedir la absorción de hierro y zinc en los niños.

Las Mejores Hojas

Son comestibles - Es importante saber cuales hojas verdes, especialmente las silvestres, son comidas sin riesgo para los humanos. Tiene que estar consciente que algunas hojas que se comen en pequeñas cantidades como los condimentos no pueden ser seguros cuando se comen en cantidades más grandes. La mayoría de los alimentos contienen algunas sustancias antinutricional o tóxica, tal como el ácido fitico (phytic) en el trigo. Este son rara vez un problema si su dieta incluye una variedad amplia de alimentos.



Las Acelgas

Tener la textura y sabor bueno - Evite hojas con un sabor amargo fuerte, especialmente esas con la savia blanca. Las hojas que son muy secas y fibrosas son comúnmente difíciles de digerir adecuadamente. Muchas hojas de árbol y hojas de plantas anuales después que ha floreado tiene esta limitación.



El Diente del León

Son fáciles de crecer o son silvestres - Cosechas, como mostaza, que rápidamente produce ramaje denso y es de semilla barata sin ningún cuidado especial son óptimas. También hay muchas hierbas comestibles comunes y plantas silvestres, tales como ortigas y quelites, que no requieren ningún plantío o cuidado.

Son fáciles de cosechar - Cuesta mucho tiempo y esfuerzo cosechar las hojas que crecen altas en árboles, enredadas en enredaderas, o protegidas por espinas. Las plantas cuyas hojas corren muy cerca del terreno pueden también ser lentas para cosechar y duras para limpiar. El tiempo gastado en la cosecha se subestima frecuentemente en considerar los costos de alimentos.



El Frijol

Son nutritivos - Algunas hojas contienen mucho más proteínas esenciales, vitaminas, y minerales que otros. Por ejemplo, una porción de repollo sin cabeza (Brassica oleraceae) contiene 4.5 veces más proteína, 4 veces más hierro, 9 veces más calcio, 19 veces más vitamina C, y 26 veces más vitamina A que la misma cantidad de lechuga. Obviamente si su espacio de jardín es limitado, esta planta de familia repollo es la mejor elección para mejorar salud de su familia.

Se crecen en el suelo, aire y la agua limpia - Las hojas verdes no deberían de comerse si las plantas crecieron en tierra contaminada donde se haya tirado o quemado basura, agua negra, o la pintura (que frecuentemente contiene plomo) raspada de edificios viejos. También evite plantas creciendo a lado de carreteras con mucho trafico.

Mejores Familias de Plantas para Hojas

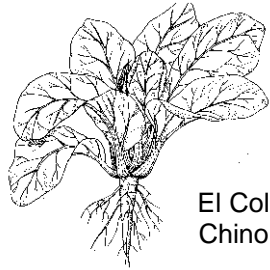
El Repollo,

La Mostaza

Los Nabos.

El Rábano.

El Col Forrajera



El Col Chino

En general las mejoras plantas para hojas nutritivas, con bastante proteína, vitaminas y minerales. Tienen propiedades muy fuertes contra la formación de cáncer. Son plantas templadas pero unas como col Africano prospera en zonas tropicales.

Legumbres

Los Frijoles.

Las Arvejas.

La Alfalfa



El Frijol de Vaca

Legumbres mejoran la tierra haciendo nitrógeno en el aire disponible a las plantas. Ellos son óptimos para intersembrar con el maíz, la yuca, y árboles de fruta. Algunas plantas leguminosas tropicales tienen las hojas tóxicas. Por eso escoja plantas que conozca que sean comestibles.



La Remolacha

La Espinaca

Las Acelgas.

La Remolacha.

Estas toleran suelo salino. Ellas contienen ácido oxálico. Por eso es mejor combinar con otros tipos de hojas.

La Zanahoria

El Perejil, El Culantro.

Cuando se secan estas plantas ellos hacen una adición sabrosa a muchas sopas y salsas. Ricas en hierro y vitaminas.

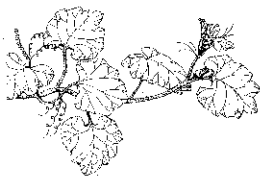


El Culantro

La Calabaza

El Chayote, El Ayote

La Calabacita



La Calabaza

platos cocidos en vapor.

Pellizque algunas de las hojas jóvenes para comer, pero no demasiadas o las plantas producen menos fruta. Las hojas jóvenes grandes pueden usarse como una envoltura para

Los Granos

El Trigo, La Cebada

Hojas frescas del trigo y de la cebada son ricas en la clorofila, la proteína, y minerales. Coseche antes de florear cuando las plantas son 20-30 cm (8-12 ") altas. El sabor es agradable cuando bien seco y molidas.



El Trigo

Otras Hojas Buenas

Plantas de Multi - Usos

Semillas: Frijoles, Frijol de vaca, Amaranto, Trigo

Frutas: Calabaza, Chile, Quimbombo

Raíces: Remolacha, Camote, Rabanos, Cebolla

Muchas cosechas que se crecen primariamente para sus semillas, las frutas y las raíces, incluyendo esas enumeradas antes, también tienen hojas comestibles. Frecuentemente algunas hojas pueden quitarse desde la planta con poco efecto sobre el rendimiento de la cosecha principal. Esto involucra regular la cosecha de hoja y comprender el modelo de crecimiento de la planta. Por ejemplo, las hojas de cebolla pueden cosecharse después de la quinta hoja se forma y las hojas de frijol de vaca pueden tomarse desde la parte inferior de la planta donde ellas están sombreadas con casi ninguna pérdida de la cosecha



El Chile



El Quimbombo



La Moringa

Hojas de Arboles

La mayoría de las hojas de árbol son demasiado fibrosas para comer. Las hojas tropicales de árbol tienden a variar genéticamente por la suma de alcaloides y otras toxinas que ellas contienen. Moringa oleifera (Morango) es los mejores de todos los árboles para las hojas comestibles y nutritivas. Es pequeño, crece rápido y pan-tropical.

Chaya y Yuca

Chaya (*Cnidoscolus chayamansa*), un árbol bajo Centroamericano, y la Yuca, (*Manihot esculenta*) una de las cosechas más importantes en el mundo, tienen hojas que se comen en algunas culturas. Ambos son ricos en alimentos pero también contienen tóxicos ácido hidrocianico (HCN). Estas hojas deberían molerse a una pulpa antes de ser secadas para liberar lo más HCN posible al aire. Selecto variedades bajas en el HCN y use la hoja en polvo en productos que se cocinarán, tal como los tallarines.



La Chaya

Como Crecer Hojas

Crezca Hojas Rápidamente - Las cosechas de hoja comúnmente saban mejores y rinden más cuando crecen rápidamente en un suelo rico y con buen drenaje. Una fuente adecuado de nitrógeno es esencial. La familia leguminosa fijará su nitrógeno de el aire. Asegure que su semilla es inoculada si esa especie no ha sido cosechada sobre la tierra en los pasados tres años. Otras cosechas pueden obtener nitrógeno de composta o estiércol. Una mantilla de paja puede proteger las plantas de la lluvia que puede salpicar lodo en las hojas. La mayoría de las cosechas de hoja necesitan mas o menos 2.5 cm (1") de lluvia por semana para un crecimiento saludable y rápido. Cuando es muy caliente y seco necesitan más que eso. Resuelvan escaseces de precipitación regando profundamente una vez por semana.



El Amaranto

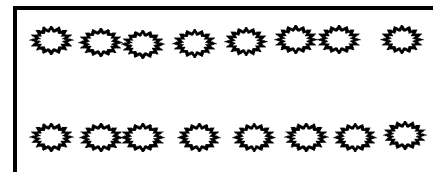


Evite Toxinas - Trate de no usar insecticidas, herbicidas, o fungicidas en la cosecha de hojas. Muchas veces es mejor plantar una poca más de tierra para compensar por el daño moderado de insectos que exponer su la familia a venenos agrícolas en su alimento. Secar las hojas y molerlas en polvo, elimina preocupación sobre el daño cosmetico del insecto que puede casar que las hojas sean más difíciles de vender. Si es absolutamente necesario usar insecticidas para impedir perdida de la cosecha, use un producto residual corto y seguro como neem o rotenone y espere 15 días después de rociar antes de cosechar. Lave bien las hojas en agua limpia antes de cocinar o secarlas.

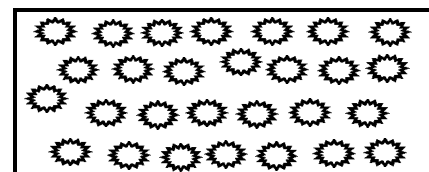
Intersembrar y Arriates Levantados - Intersembrar es sembra de dos cosechas en el mismo campo a la vez para su beneficio mutuo. Cosechas de hojas, especialmente las leguminosas como frijol de vaca, son frecuentemente el ideal compañero con el maíz, yuca, plátanos, y otras cosechas alimentarias principales. Los arriates levantados son lugares especiales para sembrar las plantas y son comúnmente sobre 120 cm (48") de ancho por c. 20 cm (8") de altura alto, por 6 metros de largo. El nivel de el terreno levantarse agregando tierra excavada desde entre los arriates y agregando la composta y el estiércol. Los arriates levantados permiten mejores penetración de las raíces y drenaje de suelo.

La inversión inicial de labor se repaga rápidamente en el cultivo más fácil y rendimientos abundantes. Ambos los intersembrados y los arriates levantados aumentan mucho el número de plantas que pueden cosecharse en un área determinada y pueden producir mucho mejor rendimiento que el surco tradicional.

Surcos Tradicionales



Arriate Levantado



¿ Por qué Secar Hojas?

Porque Secas son Menos Perecedoras - las hijas frescas y verdes comúnmente tienen entre 75 - 90% agua. Ellas se marchitan y ya no son comestibles en un día o dos sin la refrigeración. Cuando ellas se secan a menos de 10 % de agua ellas permanecen buenas para comer por varios meses. Secandolas hace posible que las hojas verdes estén disponibles durante todo el año.

Tienen Mejor Textura - Los niños y los ancianos, en particular, frecuentemente encuentran la textura de las hojas verdes es fibrosa y difícil masticar. Secar las hojas verdes y los molerlas en polvo elimina este problema. También, porque las hojas que son finamente molidas, las enzimas digestivas pueden trabajar sobre mucho más área resultando en la absorción mejor de alimentos.



Son Más Versátiles - Las hojas frescas son difíciles de usar en la mayoría de los platos y por eso su papel en la dieta es frecuentemente como una adición menor a sopas y pucheros. El polvo seco de hoja verde puede incorporarse en una gama mucho más amplia de alimentos incluyendo caramelos, galletitas, tallarines, y algunas bebidas.

** Algunas vitaminas se pierden aunque se sequen las hojas cuidadosamente. La mejor estrategia es comer verduras frescas cuando se pueda y usar el polvo seco de hoja para aumentar la cantidad total de hojas que se comen.

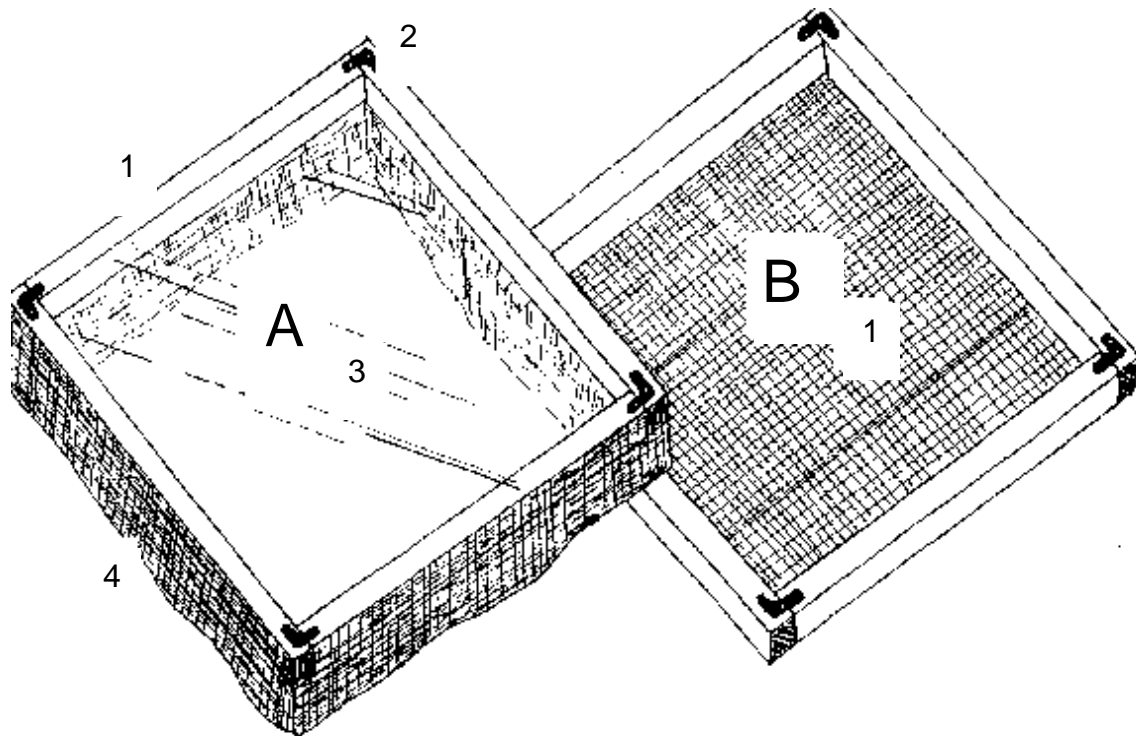
Los Fundamentos de Como Secar Alimentos

Proteja los Alimentos - de el polvo, insectos, lluvia, rocío, y rayos ultravioletas.

Seque los Alimentos Rápidamente - aumente la temperatura (la temperatura óptima para secar las hojas es aproximadamente 55 ° C [130 ° F]); aumente la ventilación; y aumente el área de superficie del alimento para ser secado al cortarlo en pedazos menores.

Blanquee - los alimentos que se secaran para almacenaje un largo plazo. Las cosechas de hoja pueden blanquearse por 3 minutos en el vapor o un horno de microondas antes de secar para mejorar el sabor y reduzca riesgo de corrupción por los microorganismos.

La Elaboración de un Secador Solar



A. Cubra

1. Haga un marco de madera cuadrado uno metro (39") cada lado. Use madera resistente aproximadamente 4 cm X 4 cm (1 1/2 X 1 1/2").
2. Refuerce los rincones para asegurar las estadias de marco cuadrado.
3. Estire película de polietileno (UV trató 6 mil) sobre el marco y engrape firmemente. Doble la película plástica sobre el marco para retener mejor las grapas.
4. Engrape una 10 cm (4 ") faja de paño de tejido abierto de color oscuro alrededor de fuera del marco de cubre. Esto permitirá la corriente de aire pero impide insectos y polvo entren en el secador.

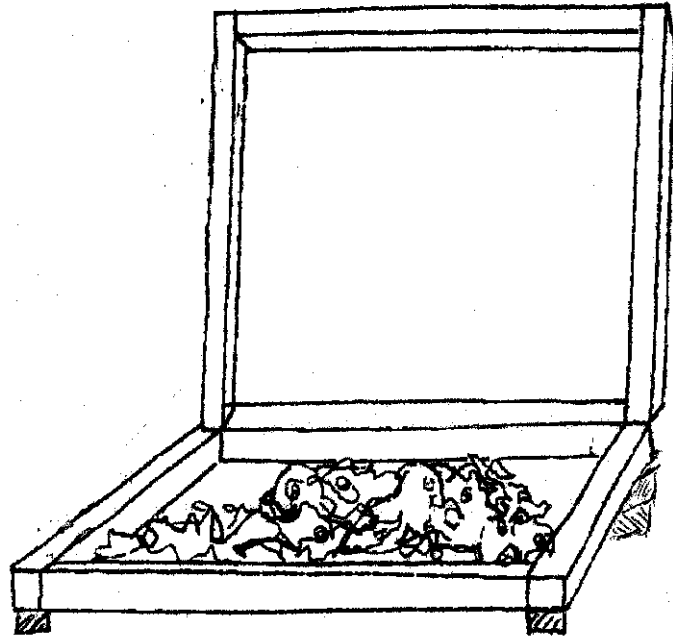
B. Base

1. Haga un marco de madera cuadrado idéntico al tapa del marco. Estire el mosquitero fuerte sobre el marco y engrape firmemente. Doble el mosquitero sobre el marco para retienen las grampas mejores. Use mosquitero plástico si es posible como las hojas no se pegarán al plástico como con mosquitero de metal.

Como Secar las Hojas

1. Establezca el Secador

Solar. Ponga el secador donde tendrá sol todo el día. Ponga una hoja de plástico en el terreno debajo de el secador para bloquear la humedad que suba de el suelo. Levante la base del secador de encima el terreno con ladrillos o palos para asegurarse que el aire se mueva en medio de el secador. Alguna gente prefiere poner el secador en una mesa o en un tejado bajo para protegerlo contra niños y animales. Levante el lado del secador que encara lejos del sol de mediodía (el norte en el hemisferio norteño) para dar la luz del sol un ángulo más directo. Esto ayudará a el secador alcanzar la temperatura ideal. 55° C (130° F). Si la temperatura de aire está mas que 32° C (90° F) el secador puede calentarse demasiado.



Separe la tapa y la base del secador con bloques de madera pequeños asi creará más ventilación y reducirá la temperatura. La elevación de un de lado del secador podra permitir el desaque de la lluvia inesperada.

2. Coseche y lave hojas en agua limpia.

3. Corte hojas en pedazos pequeños. Quite los tallos grandes.

4. Blanquee (calente) hojas en el vapor o en un horno de microondas por 3 minutos.

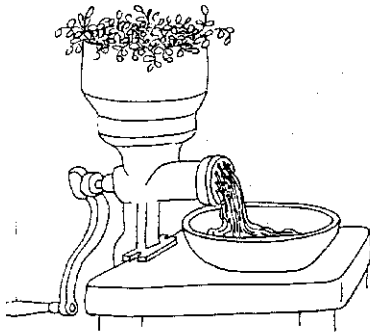
5. Extienda uniformemente las hojas en el secador en la mañana. Evite la reabsorción de humedad de el aire mas frio de la noche. Trate usar entre 1 - 1.5 kg (2-3 lb.) de hojas picadas por un metro cuadrado de secador. Una capa de hojas demasiado gruesa mantendrá a el secador demasiado frio y algunas hojas podrían pudrirse antes de secarse.

6. Examine las hojas en el mediodía si es posible. Recalibre las hojas para que se sequen igualmente.

Como Usar Hojas Secadas

1. Cuando las hojas esten quebradizas, quite los tallos burdos y muele al polvo fino.

Las hojas secas pueden molerse fácilmente en una molino de maíz manual, un molidor eléctrico, una licuadora familiar, o un piedra tradicional metate molidor. Asegure que las hojas esten secas o pueden atascar los moledores.



Molino de Maiz Manual

2. Agregue hojas en polvo a recetas.

Aprox. 20% de la harina en la mayoría de las recetas puede reemplazarse con el polvo de hoja. Experimente cuánto polvo de hoja usted puede agregar a recetas sin efecto inaceptable en el sabor o textura.



Metate

3. Trate dar una cucharada o más de polvo de hoja a los niños la mayoría de los días. La mayoría de los niños aceptarán la hoja en polvo mejor en su dieta si es introducido lentamente y en una variedad de platos. Si las recetas son calculadas por el peso, figura una taza del polvo de hoja iguala mas o menos 120 gramos.

4. Las galletitas en la forma de dinosaurios, ranas, y árboles de Navidad; cosas que son normalmente el color verde son las mejores maneras para introducir niños a los alimentos de polvo de hoja verde. Las tartas natalicias verdes han también sido aceptadas con entusiasmo.

5. Guarde la hoja en polvo en un recipiente bien sellado, lejos de la luz y en un lugar fresco.

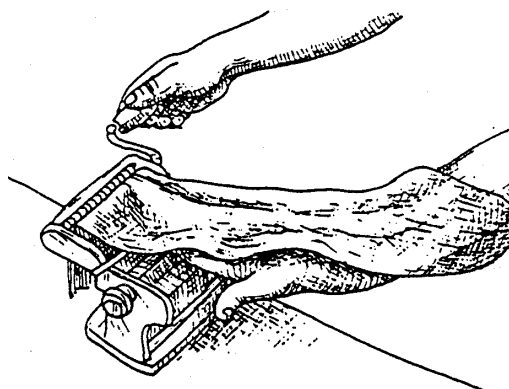
Uselas dentro de 6 meses.

Las Recetas

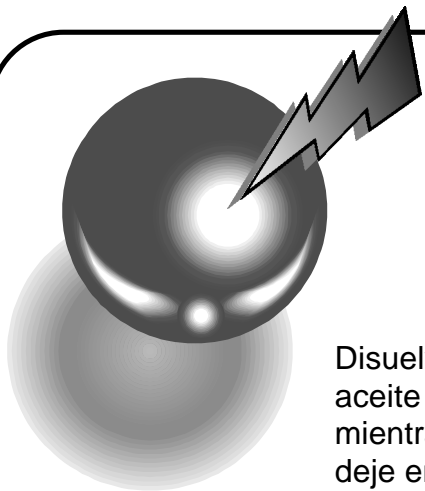
Tallarines o espaguetis

- 4 tazas harina
- 1 taza secó polvo verde de hoja
- 1 cucharada de sal

Mezcle la harina y la sal, entonces agregue las hoja en polvo y una cantidad pequeña de agua. Amaze por 10 minutos. La masa debería ser muy pesado pero elástica. Enrolle la masa lo mas delgada posible y corte en fajas. Estos pueden cocinarse directamente. Tambien se pueden secar y conservarlos en una bolsa de plastico bien sellada en un lugar fresco y oscuro. Estos tallarines se cocinan algo más rápido que los tallarines comerciales.



** Las maquinas de mano con rodillos de de acero inoxidable son disponibles en algunas almacenes grandes por aprox. \$50 US. Ellos hacen pasta de harina muy uniforme. Las máquinas hechas en Italia son superiores a las versiones Chinas.



Pelotas Energeticas

- 1 taza harina
- 1 taza azúcar crudo o sin refinar
- 1/2 cup la hoja verde seca en polvo
- 1/4 taza aceite vegetal

Disuelva la azúcar en una poca agua; agregue la harina y aceite vegetal. Cocine por 15 minutos sobre el medio fuego, mientras menea. Mezcle las hojas verdes secas en polvo y deje enfriarlo hasta que este tibio. Forme la mezcla en pelotas pequeñas. Estas pueden enrollarse en coco enrayado o la

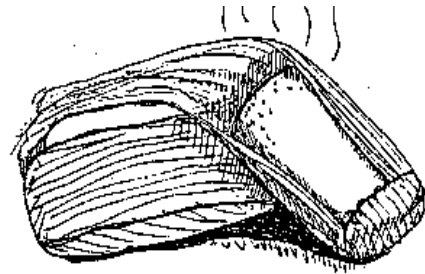
azúcar si desea.

** Agregue jengibre o la canela para darles mas sabor , tambien las nueces picado o fruta secas.

Las Recetas

Tamales Mexicanos

- 2 tazas masa harina
- 1/3 taza polvo secó de hoja verde
- 2 cucharillas polvo hornear (Royal)
- 1 cucharilla sal
- 1/3 taza manteca o manteca vegetal
- 1 1/2 taza agua o consomé



Combine ingredientes secos. Bate la manteca o manteca vegetal hasta que este cremoso, entonces gradualmente añadiendo los ingredientes secos. Lentamente agregar el agua o consomé, mezcle constantemente. Embarre aprox. 1 cucharada de esta masa en el centro de una hoja limpia de maíz. Envuelva la masa en la hoja de maíz por prolijamente pliega en los bordes. Repita el proceso hasta que todala masa se envuelva. Esto debería hacer alrededor 25 tamales, suficiente para 8 personas. Cocine los tamales en vapor por 40 - 60 de minutos. Sirva caliente.

** A la masa de tamal puede aliñarse con el chile o los otros condimentos, o endulzados. Una cucharilla de diversos tipos de rellenos, como queso, por ejemplo, puede ser adjuntada en el centro de la masa antes de envolverlos.



Sopa de Papa ala India

- 1.5 kg las papas
- 1/2 taza de polvo secó de hoja verdes
- 2 cebollas medianas
- 1/4 taza mantequilla o aceite
- 3 cucharadita curry (polvo picante de la India)
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita semillas de eneldo

Pele o lave las papas bien. Corte en cubos y cocine en en aproximadamente 4 tazas de agua. Agregue las cebollas en el agua hirviendo por 5-10 minutos. Agregue polvo de hoja, la mantequilla, y los condimentos. Mezcle hasta que esta cremosa, agregando más agua o leche si necesita. Sirva caliente o fría. Puede usar condimentos diferentes para variaciones.

Las Recetas

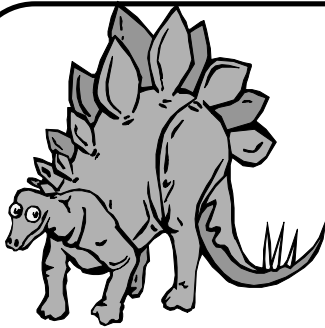


Licudo St. Patrick"s



Un vaso de jugo de manzana
1/2 plátano
1 cucharada de polvo de hoja

Mezcle todos los ingredientes juntos. Sirva frío. Puede utilizar jugo de cualquier fruta o agua y una cucharadita de azúcar o miel.



Galletitas de Dinosaurio

1 2/3 taza de harina	1/4 cucharadita de sal
1/3 taza de polvo de hoja	3/4 taza de azúcar
3/4 taza de mantequilla o margarina	1 huevo
1 cucharadita de extracto de almendra	

Precalear el horno a 160°C o 325 °F . Combine la harina, polvo de hoja y sal. La azúcar y mantequilla se bate hasta hacerse cremoso en un recipiente separado, Agregue el huevo y el extracto, bata bien, Añada la mezcla de harina. Forme una bola de masa con toda la mezcla. Refrigere por una hora. Luego extienda la masa hasta 6 mm. (1/4") de grueso y corte las galletas usando las formas decorativas que usted quiera, decore y cueza entre 13-15 minutos.

Rinde aprox. 36 galletitas.

Hamburguesa Vegetariano

1 1/2 de pan seco
1/4 taza de polvo de hoja
1 huevo
1/4 taza de harina de trigo
1 cucharada de mostaza
1 ajo picado
1 cucharadita sal

Combine todos los ingredientes, bata, forme gorditas y fría en aceite.

Rinde 4 hamburguesas



Preguntas Comunes

P. -¿Puedo yo usar cristal o polietileno para la cubierta del secador solar?

R.-No. Estos materiales permitirán el paso de rayos ultravioleta y destruirán todo el beta-caroteno en las hojas. El beta-caroteno se convierte en vitamina A dentro de su cuerpo. Por otro lado, el plástico de 4 mil se estropeará con la luz del sol en menos de un año.

P. -¿Donde puedo conseguir yo los picásticos tratados contra rayos ultravioleta?

R.-Es vendido por compañías de abastecimiento para invernaderos. Desafortunadamente ellos comúnmente solo venden muy grandes cantidades, pero por ejemplo, el Rough Bros en Cincinnati, EEUU (1-800-543-7351) vende piezas de 8 X 30 metros de 6 mil de grueso para 3 años con un costo de US\$ 145.00 más gastos de envío. Hojas para la Vida podrá ayudar en conseguir este material.

P.-¿Cuanto tiempo durará un secador solar?

R.-Deberá durar tres años o más si se protege del sol y de la lluvia mientras no se use.

P.-¿Cual es la diferencia entre el polvo de hoja seca y el concentrado de hoja?

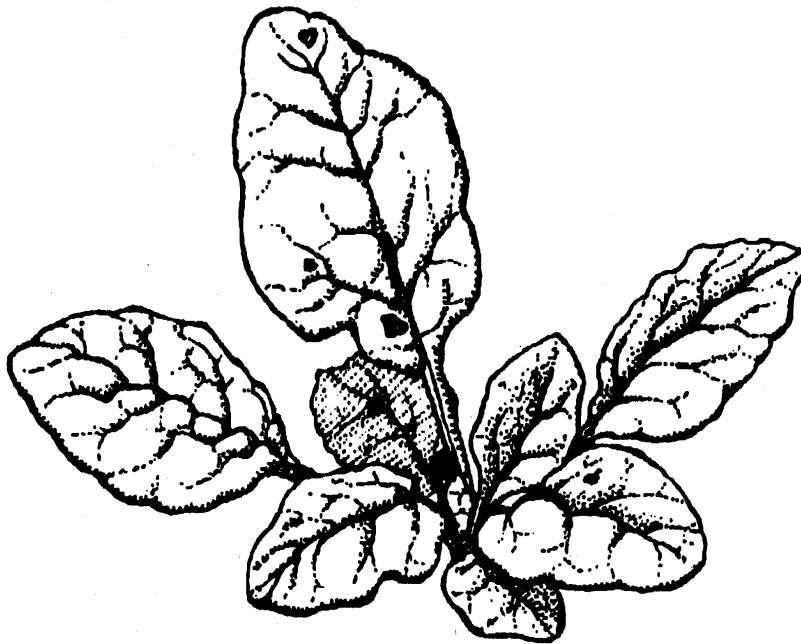
R. -El polvo de hoja, esta se seca entera y después se tamiza para separar los tallos. El concentrado de hoja se hace a partir de hojas verdes frescas por coagulación del jugo. Toda la fibra se quita. El concentrado de hoja lleva un proceso más complejo y por lo tanto es un producto caro. El concentrado de hoja es óptimo para rehabilitar niños desnutridos. El polvo de hoja seca es mucho más fácil de hacer en casa y es destinado al uso diario por parte de la gente que trata básicamente de mantener su buena salud.

P.-¿Hay algún peligro al obtener demasiada fibra a través de la dieta?

R.-Una dieta muy rica en fibra, provee de calcio, hierro y zinc más difícil de absorber. Esto comúnmente es un problema solo en niños y en mujeres embarazadas que consumen estos minerales combinados con alimentos muy altos en fibra. Para adultos se recomienda consumir de 25 - 35 gramos de fibra por día. La mayoría de las personas urbanas, como los estadounidenses, consumen solo entre 10 -15 gramos de fibra por día. Para niños, la recomendación es de 5 gramos de fibra más 1 gramo adicional por cada año de edad. Una porción típica de polvo de hoja contiene aprox. 1-2 gramos de fibra.

P.-¿Puede absorber hierro el cuerpo proveniente de vegetales?

R.-La carne y el pescado son mejores fuentes de hierro, sin embargo el cuerpo puede encontrar fuentes adecuadas de hierro en los vegetales para sus requerimientos. El hierro proveniente, de vegetales se absorbe hasta cuatro veces mejor cuando se consume acompañado de una buena fuente de vitamina C, un ejemplo es con jugos de fruta.



para más información contacte:

Hojas para la Vida -Mexico

Calle J. Jose Altimirano # 23

Col. Volcanes C.P. 58115

Morelia, Michoacan

MEXICO

tel. 27 1497

- 0 -

Leaf for Life

260 Radford Hollow Rd.

Big Hill, KY 40405 USA

tel/fax. 859 986 5418

e- mail. dlkennedy@kih.net

Hojas para la Vida



Amaranto vegetal
Amaranthus tricolor



Col forrajera
Brassica oleracea
Acephala



Chaya
Cnidoscolus chayamansa



Yuca
Manihot esculenta



Frijol de vaca
Vigna unguiculata



Trigo
Triticum aestivum