

Cuidado!

- ⇒ *Este livro pode alterar a sua concepção de prazer*
- *Comecei a me viciar aos seis meses de idade. Açúcar dá barato.*
- *A maior parte das pessoas diabéticas não sabe que é.*
- *O álcool não contém ácidos destrutivos, mas o que foi destruído pelo açúcar não pode ser recuperado.*
- *A reação ácida do estômago ao açúcar é tão forte que ele fica paralisado, pára de se contrair de fome.*
- *20 milhões de africanos dançaram nessa brincadeira multinacional.*
- *Mascavo: a maior parte do que se encontra por aí é açúcar branco com 10 a 15% de melado.*
- *Sabe aquele corrimento?*
- *17% dos cigarros ingleses são açúcar.*
- *O açúcar aumenta o desejo sexual da mulher e diminui a potência do homem.*
- *A saúde é subversiva porque não dá lucro a ninguém.*
- ⇒ *A dieta natural para o diabético.*
- *E mais: 75 doces* **SEM AÇÚCAR COM AFETO**

Sonia Hirsch

Idéias & Receitas

SEM AÇÚCAR COM AFETO



Como evitar um vício doce e mortal

NONA EDIÇÃO



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

Cuidado!

- *Este livro pode alterar a sua concepção de prazer*
- *Comecei a me viciar aos seis meses de idade. Açúcar dá barato.*
- *A maior parte das pessoas diabéticas não sabe que é.*
- *O álcool não contém ácidos destrutivos, mas o que foi destruído pelo açúcar não pode ser recuperado.*
- *A reação ácida do estômago ao açúcar é tão forte que ele fica paralisado, pára de se contrair de fome.*
- *20 milhões de africanos dançaram*

Sonia Hirsch

Idéias & Receitas

SEM AÇÚCAR COM AFETO



nessa brincadeira multinacional.

- *Mascavo: a maior parte do que se encontra por aí é açúcar branco com 10 a 15% de melado.*
- *Sabe aquele corrimento?*
- *17% dos cigarros ingleses são açúcar.*
- *O açúcar aumenta o desejo sexual da mulher e diminui a potência do homem.*
- *A saúde é subversiva porque não dá lucro a ninguém.*
- *A dieta natural para o diabético.*

- *E mais: 75 doces*
- SEM AÇÚCAR
COM AFETO**



Como evitar um vício doce e mortal

NONA EDIÇÃO

2

*Projeto gráfico: Newton Montenegro de Lima
Montagem: A. Benício Bez
Revisão: Damiano Nascimento*

1ª edição: julho de 1984

As informações contidas neste livro são liberadas para reprodução sob qualquer forma, inclusive serográfica, a menos reserva somente os direitos literários, sem os quais não sobreviveria.

*© Sonia Hirsch,
Cruza Vermelha 41004
20542 Rio de Janeiro, RJ*

Sonia Hirsch

Idéias & Receitas

SEM AÇÚCAR COM AFETO

Como evitar um vício doce e mortal



enda, é? Pois sim. Contam que o Diabo ficou doente de inveja quando Deus criou Adão e Eva, seus seres

mais perfeitos, e resolveu se vingar. Destruindo-os, é claro. Mas tinha que ser lentamente, de um jeito bem sutil, bem inocente, pra ninguém desconfiar; e com alguma coisa muito gostosa.

Inventou o açúcar. E logo espalhou um pouco na terra, de forma



que todos os seus rebentos tivessem um gostinho ligeiramente doce.

Foi aí que aconteceu o episódio da maçã. Não tinha aquela história de fruto proibido, serpente e coisa e tal? Pois eram artes do Demo. E Eva não só seduziu Adão, como já na primeira mamada passou pro filho o prazer do doce na boca. Como comia frutas, a Eva!

Deus, que naqueles tempos ainda era meio sujeito a crises de mau humor, ficou danado. Falou, explicou lá da maneira dele que o amargor da vida é que era o quente,

depois esbravejou, chegou a proibir a coisa, não conseguiu nada e acabou expulsando os três do Paraíso.

Eles foram embora tristes que só vendo.

Andaram, andaram e finalmente chegaram na Índia, embora também se diga que foi no Egito, e armaram um ranchinho ao lado de um canavial.

Claro que o Diabo, esse imoral, estava por trás de tudo; um dia se disfarçou de pedra e esmagou uma vara de cana de um modo que

Não dera a eles o precioso bem da inteligência? Pois eles que se virassem.

— Oh, Senhor! — protestavam os anjos. — Mas assim vai ficar tudo do jeito que o Diabo gosta!

Deus, nem te ligo. Se fazia de surdo. Mesmo porque andava muito ocupado planejando a era de Peixes, por coincidência esta que está terminando agora e que é curiosamente simbolizada por um bicho que morre pela boca.



o caldo foi espirrar bem na boca do Adão.

Cana, pra que te quero? Virava caldo, o caldo secava, sobravam umas pedras doces no fundo. Às vezes ficavam cheias de formigas e Adão reclamava um pouco, mas comia do mesmo jeito. Às vezes comia tanto que chegava em casa meio torto e Eva resmungava um bocado, se lembrando nessas horas de Deus e achando que ali tinha coisa.

Deus tudo via e tudo sabia. Só que tinha decidido deixar o barco correr.



Era droga, sim

— Terra à vista! — grita o marujo lá do alto da gávea.

— Ó Manoel, traz as mudinhas de cana! — grita o comandante lá pro fundo do porão.

Andavam com elas a bordo, os portugueses, por volta de 1500. O açúcar importado do Oriente era a droga mais cara e cobiçada da Europa. Tinham que encontrar outros solos tropicais para plantá-la.

Aí descobriram a América.

Só que era preciso preparar a terra. plantar. limpar. cortar. moer.



arre. Coisa demais para europeus encalorados. Onde era mesmo que tinha um povo capaz de dar esse duro sem se acabar? Como? Logo ali, na África?

Ora, pois. Foi assim, com os africanos, que os europeus fizeram a América.



Alcova, gemidos e sussurros, frufu de lençóis de seda. De repente um suspiro:

— Ah...

— Que foi?

— Eu queria mais um tiquinho...

— Quê? Você tá ficando viciada!

— Ah, bem, só mais um pouquinho...

Uma fileirinha de nada... Dá?

— Hum.

— Só mais uminha, queridinho...

Juro... É tão bom...

— Tá bem, tá bem, mas

é a última desta semana, entendeu?

— Claro, meu amor... Dá logo!!!



10

Era droga mesmo,

como a cocaína é hoje: uma coisa refinada até mais não poder, que vai direto para o sangue e causa uma série de alterações físicas e mentais no consumidor.

Alguém duvida de que açúcar dá barato? Olha só os não-alimentos que a gente ingere por puro prazer: álcool, café, fumaça de tabaco e de outras ervas, chá, cheiro de perfume, ar puro da montanha, todos eles dão barato. Uns estimulam, outros acalmam, alguns aumentam a percepção. Açúcar dá uma certa bobeira mental, cientificamente explicada pelo encontro da insulina com um aminoácido chamado triptofano que é rapidamente convertido no cérebro em serotonina, um tranquilizante natural. Madame está nervosa?, dá água com açúcar pra ela que passa. Ou não é?

Na Índia, alguns séculos antes de Cristo, os médicos usavam o açúcar como remédio, provavelmente para ele

11

medicinais às quais era adicionado. Mas naquele tempo o processo ainda era artesanal. Foi só ali pelo ano 600 que os persas bolaram a rapadura, que podia ser transportada, e aí começou o tráfico.

Na Europa não tinha açúcar, era tudo importado do Oriente e custava uma fortuna, de modo que só os nobres podiam comprar. Os pobres se contentavam com o mel e as frutas, frescas ou secas como as passas, as tâmaras, os figos, as ameixas. Nada de drogas para os pobres. Os ricos, em compensação, mandavam navios e mais navios para o Oriente em busca de seda, metais preciosos e "especiarias". Especialmente açúcar.

Em 1450 os portugueses e suas grandes navegações já estavam ficando ricos com esse comércio. Nada mais natural, portanto, que em 1532 Martim Afonso de Souza instalasse em São Vicente o primeiro engenho de açúcar do Brasil. Movido a escravos. É claro —

conduzir mais rapidamente no organismo as substâncias



20 milhões de africanos dançaram nessa brincadeira multinacional.



E eis que a Inglaterra se torna o maior freguês: em 1665 já importa 8 milhões de quilos de açúcar por ano. Por coincidência, nesse mesmo ano a chamada peste bubônica mata em Londres 30.000 pessoas que apresentavam inchações nas axilas e nas virilhas. Pessoas que tinham acesso ao açúcar, porque no campo, entre os pobres, não se sofreu nada. É ninguém desconfiou da relação entre a nova doença e o espantoso consumo de açúcar? Que, como se sabe, predispõe o corpo a infecções? Desconfiou, mas ficou calado. Afinal, o poder econômico britânico estava florescendo no açucareiro e seria crime de lesa-majestade insinuar que a Coroa enriquecia às custas de um vício pernicioso, não é mesmo?

100 anos mais tarde as importações inglesas se multiplicavam para 60 milhões de quilos por ano. A vizinha França, onde tudo sempre foi muito fino,

tinha técnicas excepcionais para refinar o açúcar bruto trazido pelos navios das nações amigas, de modo que no século XVIII essa era sua exportação mais rendosa. Ai Napoleão resolveu começar a fazer guerras. Ah, é?, disse a Inglaterra, e revidou com um bloqueio naval que impedia o açúcar bruto de chegar lá. Teve gente que gostou: seria a queda de Napoleão e a saúde do povo francês. Mas o tiro saiu pela culatra, pois apareceu um cientista chamado Benjamin Delessert que conseguiu, soai trombetas!, extrair o açúcar da beterraba. Bravo! Napoleão lhe espetou no peito a Legião de Honra, mandou o povo plantar beterrabas e em apenas um ano a França produzia 4 milhões de quilos dessa coisadota chamada açúcar. Estavam salvos Napoleão, a pátria e os escravos do setor canavieiro francês.

É nessa altura que os americanos do norte, last

but not least, entram para o clube. Inventam o motor a vapor, a panela de pressão e um método revolucionário de produzir carvão com ossos de animais; isso tudo misturado joga no mercado um açúcar não só mais branco como também mais barato. Com sotaque latino e mão-de-obra escrava, já que 90% da cana vinha de Cuba. Não há registro, mas o lema devia ser "Açúcar Para Todos", pois em 1893 os norte-americanos consumiram sozinhos mais açúcar do que o mundo inteiro refinou em 1865.



E ninguém dizia nada?
Dizia.

Desde 1600 as autoridades inglesas sabiam que boa coisa não era, tanto que proibiram severamente o uso do açúcar para apressar a fermentação da cerveja. Em 1792 os melhores cientistas da Europa fundaram uma sociedade anti-sacarita. Em 1912 o Dr. Robert Boesler, dentista norte-americano, escrevia que "a moderna fabricação do açúcar nos trouxe doenças inteiramente



novas. O açúcar comercial nada mais é do que um ácido cristalizado. No passado seu preço era tão alto que apenas os ricos podiam utilizá-lo, então ele não provocava, do ponto de vista da economia nacional, nenhuma consequência. Mas hoje seu preço baixo está provocando a degeneração nos seres humanos e é hora de insistir num esclarecimento geral. A perda de energia provocada pelo consumo de açúcar no século passado e na primeira década deste não poderá ser reposta, tendo já deixado sua marca na raça humana. Por milhares de anos o álcool tem sido usado sem causar a degeneração de toda uma raça. O álcool não contém ácidos destrutivos. Mas aquilo que foi destruído pelo açúcar está perdido e não pode ser recuperado."

Tadinho do Dr. Boesler, deve ter morrido arrancando os cabelos, porque nessa época a grande moda americana era lançar coisas novas no mercado.



dor de cabeça, vejam só. Se cocaína podia, por que não poderia açúcar?

Mas os médicos, farmacêuticos e paladinos da saúde em geral estavam preocupados, sim: com uma nova doença mortal chamada diabetes mellitus, que fazia as pessoas eliminarem açúcar pela urina, ou seja, vazarem pelo ladrão. Não faltou quem financiasse pesquisas. Finalmente descobriram o x da questão: era o pâncreas das pessoas afetadas, esse incompetente, que produzia quantidades insuficientes de um hormônio chamado insulina. Palmas para o Dr. Frederick Banting, que em 1923 ganha um Prêmio Nobel por inventar um jeito de extrair insulina do pâncreas de animais mortos para injetar na veia dos animais vivos! Sinal verde para todos comerem açúcar sem culpa! E adiantou ele avisar, desesperado, que insulina não cura e que o único meio de vencer a diabete é parar "com essa perigosa

inclusive a cocacola. Que originalmente era um xarope à base de cocaína, noz de cola e açúcar indicado contra



embriaguez de açúcar"? Nada. Cada vez morriam mais pessoas diabéticas, acionistas extremamente confortáveis para a indústria farmacêutica. Como se vê, o açúcar era um bom negócio para todos.

E melhor ainda durante a Lei Seca, quando era ilegal beber álcool nos Estados Unidos e o consumo de açúcar subiu às alturas.

Hoje existem 6,5 milhões de diabéticos oficiais no Brasil. Morrem 300.000 por ano nos Estados Unidos. A diabete é a terceira doença que mais mata, depois do câncer e dos problemas cardíacos. Das crianças que nascem agora, uma em cada cinco vai ser diabética;



Não se pode viver sem açúcar

e entre jovens e adultos, três em cada cinco têm hipoglicemia — estágio pré-diabético em que o pâncreas produz insulina demais em resposta ao açúcar ingerido.

Em comparação com uma pessoa sadia, o diabético tem 25 vezes mais chance de ficar cego, 17 vezes mais problemas renais, 40 vezes mais tendência a gangrenas e amputações, 2 vezes mais propensão a problemas coronários. Os efeitos menores do açúcar podem ser enxaquecas, gastrite, pressão descontrolada, fadiga, acidez, gengivas sangrando, impotência, infecções crônicas, glaucoma, catarata, descolamento da retina, cegueira, obesidade, problemas intestinais, disfunções hormonais, hemorróidas, cáries, dificuldade de concentração e aprendizado, ansiedade, depressão, neuroses. Fora as infelicidades sem diagnóstico.

— Mas não se pode viver completamente sem açúcar! — protesta alguém no meio da multidão

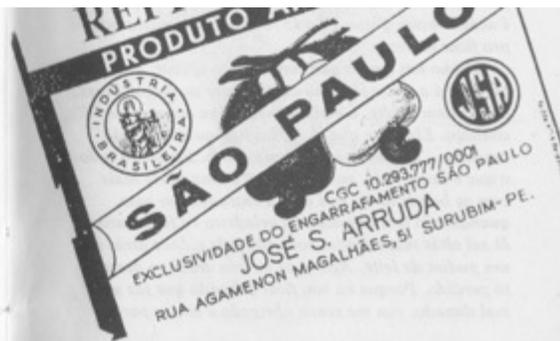
1984, Brasil.

Rodoviária do interior de Minas. Você pede um café amargo, não tem; já vem doce. Barraca de baiana em Salvador, mingaus pra tomar de manhã, algum de sal? Imagina. Tudo doce. Lanchonete em Fortaleza, um suco de manga, delícia da região. Já vem com açúcar. São Paulo, o pão francês mais gostoso do Brasil. Também com açúcar. Qualquer conserva comercial leva açúcar, até os picles. Biscoitos cream crackers "integrais" levam açúcar, tá lá no rótulo. Cereais matinais levam açúcar "demerara", que

perplexa.

Verdade. E mais que verdade, não se pode absolutamente viver sem açúcar.

Mas seguramente não se trata de açúcar refinado, esse cristal de sacarose 99% pura; não se pode viver é sem glicose, um tipo de açúcar produzido pelo organismo a partir de quase tudo o que a gente come — cereais, legumes, verduras. Esse é o que dá energia. É todinho preparado pelo aparelho digestivo para esse fim. Sem ele a gente não anda, não pensa, não funciona. Já com açúcar refinado, que nos rouba minerais, vitaminas e proteínas, afeta o sistema nervoso e altera todas as funções físicas e mentais, a gente anda, a gente pensa, a gente funciona — mal.



Campanha anti-álcool

e açúcar ao mesmo jeito. Os refrigerantes são 25% açúcar, a cerveja quase isso. O tabaco do cigarro que a gente fuma é curtido com açúcar. A tevê diz que

a minha vida vai virar um inferno porque eu não vou conseguir. Pode crer. Não vou conseguir viver sem açúcar."

chocolate e gostoso e atimenta, então voce agradece a Santa Nestlé por poder se alimentar com gordura e açúcar. Danoninho vale por um bifinho; só que



bifinho não tem açúcar. Catchup leva açúcar. Carnes defumadas levam açúcar. Pasta de dente leva açúcar. Drágeas de vitaminas levam açúcar. Uma pessoa da



☀ classe média come 150 gramas de açúcar por dia. Probre toma água com açúcar pra enganar a fome — e engana, porque a reação ácida do estômago ao açúcar é tão forte



☀ que ele fica paralisado, para de se contrair de fome. E pasmem, naturalistas que se esforçam heroicamente para acostumar o paladar ao açúcar mascavo: ele



deveria ser um açúcar cru, melado cristalizado, mas infelizmente a maior parte do que se encontra por aí é açúcar branco com 10 a 15% de melado misturado

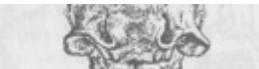


pra ficar marrom.

Tenho um amigo que come muito açúcar. Um dia perguntei a ele se já tinha ouvido falar no Sugar Blues,



do William Dufty, o melhor livro sobre açúcar que eu conheço. Ele disse que já. "Mas não quero ler, não", explicou. "É uma porrada muito forte. Eu adoro tudo



o que é doce, bala, porcaria. No cinema gasto mais com os bombons do que com a entrada. Em casa, quando não tem um doce na geladeira eu fico louco.



Já sai altas madrugadas rodando pela cidade atrás de um pudim de leite. Agora: se eu leio um livro desse, tô perdido. Porque eu vou ficar sabendo que faz um



mal danado, vou me sentir obrigado a tentar parar e



omecei a me viciar aos 6 meses de idade, quando tomei a primeira mamadeira com açúcar. Depois foram as geléias, as sobremesas, as balas de leite da Kopenhagen, os bombons Sonho de Valsa, os tabletes de Diamante Negro e por aí afora.

Mamãe tinha sempre um chocolate na bolsa. Me levava pra comprar sapatos e de quebra eu ganhava balas de alcaçuz e pedras de açúcar candy.

Mas quem me aplicou na grande doçura da vida,



aqueta incomparavel, capaz de satisfazer ao amago do meu insaciável desejo, foi meu irmão: dois furinhos na lata de leite condensado, por um entra o ar, pelo outro a gente mama. Ai, Moça. Por sua causa meu irmão ficou diabético e morreu aos 41 anos num sofrimento atroz.

Meu pai punha açúcar nas frutas antes mesmo de provar. "Mas meu bem, o mamão já está doce!", dizia minha mãe. "Pois vai ficar mais doce, ué!", respondia ele, que a partir dos 70 anos teve que parar com isso porque, claro, diabético, etc.

Tomei gosto. Sempre guardava alguma coisa doce no quarto, na bolsa, na mesa da redação, no carro. Com 22 anos entrava numa doceira e comia seis delícias de uma vez — quindins, brigadeiros, cajuzinhos, fios de ovos, olho-de-sogra, mousse de chocolate, essas coisas. Pudim de clara, ai. Pastel de nata no Restaurante Leite, no Recife, mmm! Torta de maçã

com creme em Nova York, profiteroles na Brasserie Lipp de Paris, After Eight's em Londres. Bacci em Roma, não admira que sempre ficasse meio deprimida viajando.

Programa de fim de semana: passar as tardes lendo e comendo bombons da Copenhagen. Praia? Pelo menos dois picolés de coco e um de chocolate.

Pelo vade-mécum da Betty, que era minha melhor amiga e estudava psicologia, o meu caso era neurose maniaco-depressiva com traços esquizóides. Mas eu, no fundo, achava que era maluca mesmo, sem tirar nem pôr. Uma hora estava bem, de repente ficava muito mal: num momento os caminhos brilhavam claros e possíveis na minha cabeça, no outro já me sentia sem rumo, desprotegida e prestes a cair no choro.

Casei, descasei, atravessei crises, fiz análise, um dia larguei tudo e fui morar no sítio.



Ah, viver no campo! Bom que dói. Parei de comer carne; era arroz integral, feijões, legumes, verduras, frutas frescas, café com rapadura, aipim com melado, maconha e leite condensado. Banho de cachoeira, subida de morro, passeio de bicicleta, olhar perdido nas borboletas silvestres, por aí.

Eu só não entendia por que não era feliz. Andava mole, negativa, sem perspectivas.

Um dia acordei me sentindo toda entorpecida. As juntas dos dedos grossas. Braços e pernas dormentes, formigando. A cabeça pesava, me sentia deprimida. Muita preguiça, muito calor, os olhos cheios de secreção, vontade de continuar dormindo. Dormi. Acordei mais deprimida ainda. Nas semanas seguintes o quadro foi piorando e achei que ia morrer.

Quem me salvou foi Pai José das Almas, preto velho de um terreiro de umbanda que olhou pra mim e disse: "Suncê tá pensando que tá miluca, filha? Mas não tá não, suncê tá é com o sangue doce. Suncê tem que pará com esse sucri. O branco, suncê esquece. O preto e o mel, só de vez em quando." E Vovó Catarina, ali do lado, de pito na boca, ensinou um truque: "Já tomou o chá da folha do jamelão, nega? Pruquê suncê não toma, nega? É bom, limpa o sangue de suncê..."

Simple, não? Nada de laboratório, exame de sangue, teste de tolerância à glicose: simples como tudo sempre foi simples na medicina natural, que te examina pelos olhos, pelo resto do rosto, pelos pulsos, pela postura, pelas vibrações que você emite.

Não pensei duas vezes, não pensei nem uma, estava decidido: o açúcar tinha que sair da minha vida, porque era ele ou eu. A leitura do Sugar Blues reforçou o que o Velho tinha dito — a maior parte das pessoas pré-diabéticas não sabe que é pré-diabética.



A hipoglicemia tem uma constelação de sintomas que bem podem ser confundidos com milhares de outras coisas, inclusive neurose maniaco-depressiva com traços esquizóides. E vendo isso me lembrava dos meus tempos de análise com uma sensação que nem sei como definir — porque antes de subir para o consultório sempre parava na esquina pra tomar um milk-shake de chocolate, aí começava a sessão dizendo que estava ótima e meia hora depois entrava na maior ansiedade. A terapeuta, claro, interpretava isso dentro dos padrões psicocômicos, e eu sabia que não era por ali mas não tinha como contestar.

Já sei como me sentia: traída. Bastava um milk-shake pra me derrubar.

Psicólogos do mundo, psiquiatras, psicanalistas, uni-vos — a nós. Nem só de palavras vive o homem. E muito mais pode haver entre o divã e a cabeça do

A lata de leite condensado ficou intacta na geladeira durante um ano, até ser jogada fora. Fácil? Nada. Tinha que tomar o chá de jamelão todo dia, fazer exercícios, prestar muita atenção no que comia porque um queijo salgado, por exemplo, puxava a irresistível vontade de traçar um pacote inteiro de banana passa — natural, mas ainda assim prejudicial pela quantidade. Qualquer desbunde desse tipo me deixava frágil, vulnerável, sentimentalóide. Aprendi na marra que a macrobiótica tinha razão: yin atrai yang, yang atrai yin; se você come carne ou ovos, que são extremamente yang, o corpo vai pedir algo extremamente yin como açúcar, álcool e muitas frutas num movimento natural de equilibrar as coisas. É a gangorra. Você põe peso num lado, tem que pôr o mesmo peso no outro. A grande jogada é equilibrar no centro dela, comendo

que supoe a nossa vã filosofia. Fígado tem a ver com humor, pulmões e intestinos com melancolia, açúcar com grilos mentais. Mens sana in corpore sano, vocês se lembram?



coisas como cereais, legumes e verduras, que por si mesmas têm uma proporção de yin e yang adequada à estabilidade da gente.

Me agarrei no arroz integral. A bem da verdade, confesso que me empapuçava de arroz integral com gersal e salsa por conta de todos os brigadeiros e quindins que não comia. Levei anos pra entender que o negócio é comer pouco e bem, dentro dos limites da necessidade e do bem-estar; levei anos também pra saber que umas profiteroles de vez em quando — aquelas divinas bolinhas de massa fina recheadas com sorvete e cobertas por calda quente de chocolate que no Rio só a Casa da Suíça sabe servir — não matam.

Hoje eu entendo que saúde é principalmente uma questão de discernimento e paciência.

Sobretudo se você está tentando se livrar de um vício sobre o qual ninguém avisou. Se as leis sobre drogas fossem inteligentes, a primeira a ser proibida teria que

ser o açúcar. Come-se por compulsão, cria dependência, mata.

Sofri diante das vitrines e nas festinhas de criança, roubei pudim de leite escondida de mim mesma, devorei sub-repticiamente pacotes inteiros de biscoitos de chocolate. Tentei me iludir com os doces e bombons naturais, feitos com mel e mascavo, até me render à evidência de que um pâncreas sensível não suporta uma rotina de doces. Aprendi a duras penas que a diferença entre o remédio e o veneno está na dose.

Mas valeu — se não fosse assim eu hoje seria uma pessoa diabética, viciada em insulina, sexualmente insatisfeita, jogando toda a minha negatividade numa literatura angustiada e certamente caminhando a passos largos para a clínica onde minha tia Violette, diabética, querida, morreu como esquizofrênica.

Açúcar é isso. Afeta o pâncreas, o baco, o estômago.

Você sabe que uma coisa vicia quando ela produz:

- dependência física
- tolerância
- necessidade irresistível
- desejo adquirido
- psicotoxicidez

a circulação, os pulmões, o coração, a pele, os intestinos, os ovários, a vagina, os dentes, os ossos, o fígado, os olhos, o cérebro e a alma.

E os canaviais estragam a terra.
Do jeito que o Diabo gosta.



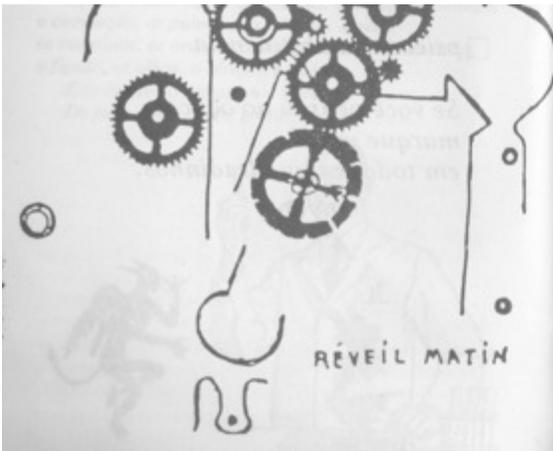
psicose na abstinência

Se você pensou no açúcar
marque um X
em todos os quadradinhos.



ome é sinal
de que o nível da glicose
no sangue baixou. Tudo
o que a gente come
se transforma em três

coisas básicas: glicose, proteína e
gordura. A proteína e a gordura vão
constituir os tecidos e as células.
A glicose é absorvida pelos intestinos
e vai no sangue até o pâncreas,
que libera insulina. O fígado junta os
dois, glicose e insulina, põe mais
alguma coisa e produz o glicogênio.



RÉVEIL MATIN

E o glicogenio fica estoccao,
principalmente no fígado
e nos músculos, para virar energia
quando precisamos de combustível.

O excesso de glicose é devolvido à corrente
sangüinea em forma de ácidos gordurosos que logo se
acumulam nas coxas, nádegas e ventre, e depois
começam a envolver os rins e o coração numa grossa
camada de muco e gordura que chega a penetrar no
tecido dos órgãos, deixando-os enfraquecidos.

Paralelamente, no sistema nervoso, o ramo
parassimpático entra em parafuso e começa a contrair
o que devia estar relaxado, relaxando o que era pra
contrair. Surge a sonolência, responsável por
inexplicáveis baixas na produtividade de trabalhadores
e de estudantes, estreitamente relacionada com
muitos acidentes de trânsito.

Quem come basicamente cereais integrais, legumes

Acúcar refinado

A saúde é subversiva

e verduras nunca vai ter excesso de glicose. Mas quem
entra numa de comer açúcar branco, mascavo, mel,
malte, melado, glicose de milho & outros açúcares
similares, tenham o nome que tenham, está feito. Até

venenos — açúcar de cana, milho mascavo, mel, amido,
ptomainas, leucomainas & outras tais. Sem o açúcar as
proteínas e o amido seriam digeridos; com o açúcar,
apodrecem.

mesmo frutose, o açúcar das frutas, ao natural ou não, se for em grande quantidade. Porque eles vão depressa demais para a corrente sanguínea, queimando todas as

etapas da digestão, e fazem subir o nível da glicose no sangue. Ai o pâncreas é obrigado a produzir uma quantidade extra de insulina. A insulina vai lá e baixa o

nível. Ai dá vontade de comer mais açúcar. Sobe o nível. Entra o pâncreas, solta insulina, baixa o nível, e assim por diante até que uma hora o pâncreas não

entende mais nada. Qualquer coisa ele se assusta. Você come um bombom, ele joga insulina pra enfrentar a bomboniêre inteira; é a hipoglicemia, ou

hiperinsulinismo. Ou então voce come o bombom, ele não faz nada e você entra em coma; é a diabete.

O açúcar refinado também faz outra coisa da maior gravidade — provoca extrema acidez no organismo

todo. Ai entram em ação os sistemas de defesa. Como? Lançando mão das reservas de sais minerais, que são alcalinizantes, para neutralizar a coisa. Desses minerais

principalmente o cálcio armazenado nos ossos e nos dentes.

Nos intestinos, o açúcar destrói as bactérias que

produzem as vitaminas B necessárias à formação do ácido glutâmico, do qual depende a nossa atividade mental. Se ele falta, a memória enfraquece e não

conseguimos pensar com clareza.

Tem mais. Amido e açúcar comidos juntos produzem uma fermentação tóxica; proteínas e açúcar, também. Um sorvete, uma pizza, um

limão. Um suco quente e um refrigerante tem o poder de transformar o estômago num caldeirão de

E daí?

Daí que o seu, o meu, o nosso doce prazer não é só a nossa sentença de morte. É a maior fonte de lucros de

um sistema (perdão, mamãe) filho da puta que só visa o poder e usa o poder para ter mais lucros. O sistema inventa um drops. Você liga a televisão, vê o comercial

do drops, compra o drops, fica viciado no drops. Começa a se sentir mal, vai ao médico, paga a consulta, sai de lá para a farmácia, compra remédio, volta no

médico, compra mais remédio, paga laboratório, vai pro hospital, paga mais médico e mais remédio e mais o hospital, morre, compra caixão, paga o enterro. Você

perde, os outros ganham. E aí você se assusta tanto. A saúde não, a saúde é subversiva porque não dá lucro a ninguém, só a quem tem.

Dá uma olhada em volta de você. vê quantos

anúncios de seguro de saúde existem hoje em dia, cada um se fazendo de melhor que o outro. Seguro de saúde? Nada. De doença, isso sim. Porque a perspectiva de

todo mundo atualmente é ficar doente, operar, essas coisas. Quem pode se dar ao luxo de não ter um estoque de remédios no banheiro? Quantas pessoas você conhece



Infeções

que nunca se queixam nem de dor de cabeça? Algum amigo seu deixa de ter sonrisal ou aspirina em casa?

O açúcar predispõe o corpo a infecções, por causa da acidez que provoca. Acidez é o meio ideal para a proliferação de bactérias negativas, vírus, micróbios. Então chega o verão, 43 graus no Rio, começa uma epidemia de conjuntivite e os competentes da saúde oficial falam que é um vírus que veio da África. Ora, meu. Não precisa ir tão longe. Com a quantidade de refrescos, sorvetes, refrigerantes, frutas e queijos açucarados consumidos no verão as mucosas ficam completamente vulneráveis, louquinhas por uma inflamação qualquer. Basta o cidadão atravessar a rua atrás de um ônibus e receber em pleno olho aquela fumaça nojenta que as porcarías se entranham todas na conjuntiva. Irrita, inflama, pronto. E às vezes é até mais complicado do que isto, mas dá exatamente no

Só para mulheres

Sabe aquele corrimento? Açúcar. Também queijo, leite, ovos, farinhas em excesso, mas principalmente açúcar. O tal de flores brancas, então, é típico; nome oficial, monília. Quando é pouco não incomoda, mas se a gente capricha no açúcar ele bate palmas, pede bis e olha nós com aquela sensação desagradável de molhado, cheiro forte, irritação na entrada da vagina e até inflamação que arde quando a gente urina. Atrapalha qualquer namoro. As relações ficam tão dolorosas que a gente até desiste. E não adianta gastar nota em ginecologista, botar óvulos e tomar antibióticos, tem que pegar a coisa pelo pé, ou melhor, pela boca. A primeira medida é cortar açúcar, laticínios, excesso de frutas e farináceos. A segunda é tomar chá de habu à vontade, pipocando uma colher de sopa de sementinhas de habu e jogando água fervente por cima.

mesma.

Agora pergunta por que essa explicação não está nas primeiras páginas dos jornais nem no noticiário das oito. Pergunta por que o Ministério da Saúde não faz uma campanha de educação alimentar. Pergunta por que a polícia não reprime o consumo de doces venenos. Como? Não precisa perguntar? Então passemos adiante.



A terceira é fazer lavagens com três partes de água morna fervida ou banchá e uma parte de suco de limão. Cura rapidinho e só volta se você deixar. O Ph natural da gente é sempre um pouco mais alcalino do que ácido; se tem infecção é porque você permite que a acidez se instale. Muita carne também provoca acidez, muita gordura também.

— Ah, mas o meu ginecologista nunca me falou disso...

Nem o meu. E olha que é muito meu amigo. Me tratou durante anos com as químicas mais desvairadas, passei por todos os exames, tirei até radiografia da hipófise pra ver se a glândula era normal e ele não conseguiu regular meu período menstrual nem a minha produção de estrogênio e progesterona. Depois que melhorei a alimentação e deixei o açúcar, os períodos

34

menstruais foram se normalizando. A prática diária de do-in também ajudou bastante, estimulando o fluxo de energia pelos meridianos que organizam as funções do corpo. E um dia, depois de um ano de menstruações certinhas, fui visitar o meu amigo gineco com todas as anotações na mão. Ele ficou pasmado, disse que era um milagre, mostrou-se interessadíssimo em saber os comos e os porquês. Dei um monte de livros para ele ler. Quando voltei lá perguntando o que ele tinha achado, respondeu:

— É bom para o Oriente, para o modo de vida deles, que têm tradição de paciência. Aqui, minha filha, nenhuma mulher tem tempo pra tratar de si nem paciência para esperar o resultado. Sem falar na determinação de fazer dieta. Aqui, tem que ser com alopatia e cirurgia mesmo.



35

Só para crianças de nariz escorrendo

Vale o papo do corrimento, que o que corre por cima e o que corre por baixo são basicamente a mesma coisa. Tirando o açúcar e os laticínios melhora e passa.

Não tirando, e dando muito suco de fruta, iogurte, pãozinho, bolo, biscoito e leite chocolateado — sem falar de coca-cola na mamadeira — a coisa piora e pode virar bronquite "alérgica", asma "alérgica", rinite "alérgica"; enfraquece a criança, prejudica a atenção, deixa sem pique para criar e estudar; gera manha, chororô constante, dependência. E aí, antes de se irritar com a criança é bom analisar o que ela andou comendo, certo?



Só pra casais desajustados

Recentemente o Dr. Sam Addanki, cientista indiano que vive na Inglaterra, descobriu que o açúcar leva a um aumento da produção de estrogênio, o hormônio feminino, que intensifica o desejo sexual da mulher e diminui a potência do homem. Assim, um casal viciado em açúcar não tem a menor chance de dar certo na cama. E quanto mais a mulher carente de sexo for buscar a compensação nos doces, mais desejo e conseqüentemente mais frustração terá. No homem? Hoje em dia os bons endocrinologistas já sabem que impotência precoce é prenúncio certo de diabete.



Só para quem sabe que come açúcar por carências emocionais variadas

Se resolvesse seria perfeito. Mas veja lá. Pior que uma pessoa carente, só mesmo uma pessoa diabética carente.

COM AÇÚCAR É BOSSA COM AFETO



Letra e música de
João de Hollanda

Só para quem pensou em cáries

O documento mais recente do Ministério da Saúde sobre a situação bucal dos brasileiros diz que temos 1,2 bilhão de dentes cariados, o que daria uma média de dez cáries por pessoa se 52% desse total não tivessem sido extraídos. Em 1980 foram realizadas 280 milhões de extrações em 65 milhões de pessoas entre 16 e 60 anos; delas, 59% eram desnecessárias.

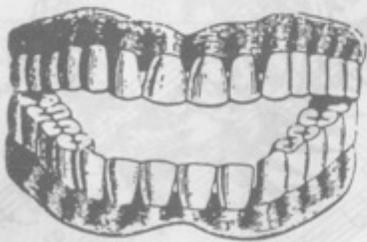
Preocupam-se os dentistas, reúnem-se comissões de estudo, verbas enormes são destinadas a colocar flúor nos reservatórios como forma de prevenir a cárie dental.

Páginas e páginas de jornais são publicadas sobre o assunto.

Alguém fala em açúcar? Neca.

Alguém explica que o açúcar provoca uma intensa acidez no organismo e que o cálcio dos dentes é consumido num processo automático de alcalinização dessa acidez? Neca. Como se só as placas bacterianas provocassem cáries.

É óbvio que uma pessoa com os dentes cariados ou arrancados não pode mastigar direito; aí é que se entende o ibope do arroz branco, das farinhas refinadas, dos danoninhos da vida e das levezas que

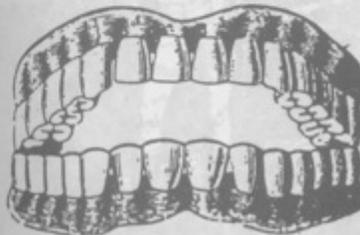


desmancham na boca — tudo contribuindo para a saúde ir embora de vez.

Dizem que existem oficialmente 6,5 milhões de diabéticos no país, o que na prática significa no mínimo três vezes mais; no entanto, as autoridades (segundo elas mesmas, é claro) em educação e saúde continuam dando todo dia 115 gramas de açúcar às criancinhas na merenda escolar. Não seria o caso de parar com isso e de fazer uma campanha tipo Cuidado com o açúcar? Sim, mas nada de ingenuidades. Diariamente os jornais e as tevês divulgam mortes e pesquisas ligadas ao vírus da aids; ninguém diz que as brechas imunológicas, causadas em grande parte pelo excesso de açúcar na alimentação, é que dão passagem e estadia aos vírus. E tudo isso por quê?

Ora. Porque o corredor que leva o rebanho público ao matadouro é longo e tem dois lados: à direita, a indústria de alimentos; à esquerda, a indústria de remédios. A máfia da comunicação de massas dá o tom da valsa e rege o coro dos contentes, que por sua vez enchem os bolsos e fazem safenas, transplantes, tomografias computadorizadas e clínicas de medicina nuclear, enquanto a maioria analfabeta e sem recursos obedece direitinho à estratégia de marketing.

Elementar.



Só pra quem é domador de circo

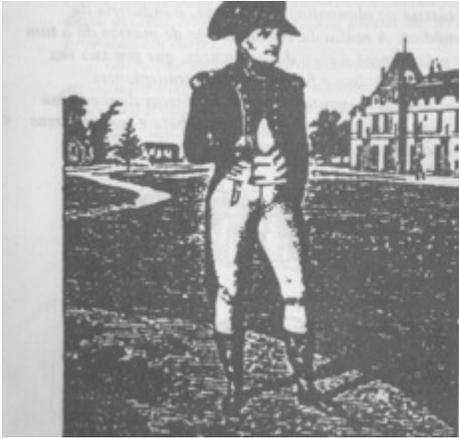
Queria ver vocês ensinarem elefante a dançar e leão a pular aro de fogo sem dar açúcar a eles. Do mesmo jeito que Pai e Mãe, saindo à noite, prometem ao Júnior um chocolate na volta se ele parar de chorar.

Elefantes, macacos, gente e outros bichos gostam de açúcar.

Junta formiga no açucareiro. Beija-flor vem beber água açucarada na imitação malfeita da flor. Pesticidas, pra atraírem melhor os insetos, são misturados com açúcar. Pulga, mosquito, carrapato, todos eles atacam mais quem come mais açúcar. E quem come mais açúcar é mais sujeito a reações alérgicas, sabia? Elas são uma espécie de "o que é que eu faço agora?" do corpo. Sinal de que os sistemas de defesa estão sobrecarregados.

Só pra quem detesta festinha de criança

A última que a gente deu em casa foi ótima. Não tinha nada feito com açúcar refinado. Não tinha refrigerante. Era muito suco de melancia, muita limonada com stévia, bolinhas de banana com aveia, doce de batata com coco, doce de abóbora, bolo de cacais com stévia, empadinhas de tofu, pão integral com pasta de grão-de-bico ou com gergelim e misso, assim. Sem gritarias desenfreadas nem choros nem brigas. Coincidência? Mera semelhança: açúcar excita. Claro que algumas crianças estranharam, provaram pensando que era uma coisa e era outra, puseram de lado. Mas nem por isso deixaram de brincar; e os pais adoraram.



42

Só pra quem fuma

Durante milhares de anos os índios deixavam as folhas de tabaco secarem ao ar livre, fumavam, fumavam e não tinham câncer. Na Rússia, na China e em outros lugares da Ásia e da Europa Oriental onde o tabaco continua sendo curtido naturalmente não é encontrada a menor relação entre o hábito de fumar e o câncer no pulmão, cuja incidência, aliás, é insignificante. Já no Ocidente, depois que o homem branco tomou conta do negócio, como é que se curte o tabaco para ele ficar no ponto mais depressa? Defumando. Com ajuda de quê? De um molho feito com açúcar. E o câncer no pulmão? Dá mais que chuchu na serra.



17%, isso mesmo: dezessete por cento dos cigarros ingleses são açúcar.

43

Só pra quem bebe

Alcool é açúcar convertido em água, e geralmente o alcoolismo e a hipoglicemia andam juntos. A diferença é que a pessoa procura um copo de bebida em vez de procurar um doce. Tente ficar nas bebidas fermentadas, como vinho e cerveja, que têm um teor de açúcar mais baixo; entre elas, os vinhos brancos secos e as cervejas amargas, pilsen, são melhores. E nunca misture álcool com açúcar como se faz nas caipirinhas e batidas, que aí o prejuízo é duplo.

Alô alô, Souza Cruz, tudo doce aí?

Alô alô, seu Cardoso, bem faz o senhor que usa fumo-de-roló que é mais saudável e mais gostoso, mais ainda na palha de milho, meu filho, porque o papel também leva mel.



Só pra quem gosta de baseado

Não se sabe bem o quê, mas algo na maconha é hipogliceminante, ou seja, faz baixar o nível da glicose no sangue. Isso quer dizer que além dos efeitos próprios da erva há também o fato de que ela muda a alimentação química das células cerebrais, que consomem basicamente glicose.

Para quem nunca fumou, papai, explico: o barato da maconha é que ela amplia a percepção mental e sensorial, a pessoa percebe os detalhes com mais nitidez e intensidade.

Os olhos ficam vermelhos porque refletem um fígado sobrecarregado pelo canabinol, princípio ativo da maconha, que é oleoso e um tanto tóxico.

A maconha é extremamente yin.

E depois de um tempo dá a maior fome, de quê?



De acoés. Ai é que a coisa se complica. Porque geralmente se põe pra dentro mais glicose que o necessário, duas fatias de torta em vez de uma dentada, uma garrafa de refrigerante em vez de um gole. O pâncreas se agita, joga muita insulina, de repente fica meio confuso, pifa, e eis aí como a contracultura acaba fazendo o jogo do sistema.

Mas não tem saída. Se o consumidor amigo sente que o barato lhe dá fraqueza, tonteira, confusão mental e depressão do sistema respiratório, não vacile. Glicose pra dentro, porque estados prolongados de hipoglicemia afetam o cérebro. Tremores, palpitações e nervosismo — a popular paranóia — são sintomas de hipoglicemia avançada; nesse caso, é bom deixar o fumo e curtir outro barato.



Só para quem é viciado em cafezinho

Em cafezinho mesmo ou no açúcar do cafezinho? Cafelina é estimulante e também cria dependência, mas tente tomar amargos os mesmos cafezinhos que toma todo dia e me conte no que deu.



Só para o Comitê de Entorpecentes da ONU

Estais aí, senhores, reunidos em torno de uma gravíssima preocupação: na vossa opinião, são alarmantes os números sobre o aumento da produção de coca no continente sul-americano. Nosso representante, que é secretário-geral do Ministério da Justiça e presidente do Conselho Federal de Entorpecentes, mostra que em 1983 tivemos 2.400 flagrantes por uso e tráfico de entorpecentes, prendemos 2.431 traficantes e 1.807 viciados, apreendemos 660 quilos de cocaína, 1 quilo de folhas de coca e 1.000 toneladas de maconha.

Nesse meio tempo o Brasil produz e vende, legalmente, quantidades inimagináveis de açúcar refinado. Como também legalmente produz e vende álcool, tabaco e drogas as mais variadas, muitas delas



suspeitas de matarem mais do que a doença que deveriam curar. E isso sem falar nos adubos químicos e nos pesticidas que somos obrigados a ingerir todos os dias porque o governo simplesmente não controla seu uso.

Qual é do Comitê de Entorpecentes, afinal? Impedir que as pessoas se viciem em substâncias nocivas à saúde? Combater o tráfico porque ele não gera impostos? Ou meramente tapar o sol com a peneira mais furada que há?

Olhai os anúncios de insulinas, senhores. Jovens mocinhas diabéticas se aplicam com injeções a jato. Assim como milhões de milhões de pessoas tomam abertamente drogas para dormir, acordar, suprir carências vitamínicas, manter o cérebro funcionando, etc., etc., etc.

Não sei não.

Data venia, parece que o buraco é mais embaixo.

48

Só pra quem já está diabético

Não há remédio de farmácia que cure a diabete. O máximo que se consegue, através de uma dose diária de insulina, é manter a glicose num nível aceitável. Uma dose maior cria problemas, uma dose menor também. Recentemente foi descoberto que insulina combinada com protamina e zinco é absorvida mais lentamente, requerendo assim injeções menos freqüentes; e alguns remédios orais também ajudam a evitar que a taxa de glicose suba demais.

A medicina moderna, ocidental, não conhece a causa da diabete, sabe apenas o que acontece depois que ela se instala. Já os orientais, que há mais de seis mil anos tratam do corpo humano seguindo as leis da natureza, dão uma explicação muito clara através do princípio yin-yang. As células beta das ilhotas de Langerhans, no pâncreas, que secretam insulina, em

seu estado normal são muito yang, contraídas; mas um consumo alto de coisas yin como açúcar, frutas, laticínios, líquidos, álcool, café, químicas e alimentos refinados as faz entrar num processo de expansão. Essas células se tornam yin, flácidas, e perdem sua capacidade de secreção. Importante: muito consumo de produtos animais também torna o corpo yin, devido à condição ácida que eles provocam.

Então, se a gente pensa em se livrar da diabete, o primeiro passo é tratar de restabelecer a condição yang das células beta das ilhotas de Langerhans. Assim elas produzirão insulina normalmente, em resposta a uma quantidade normal de glicose ingerida numa alimentação equilibrada.

Bom. Uma alimentação equilibrada deve evitar o que é extremo yang e extremo yin. Vai aí uma lista:

Extremo yang

ovos
carnes vermelhas
aves
sal
queijos salgados



Extremo yin

químicas em geral, inclusive remédios
açúcar, mel, melados, xaropes
sacarina e outros adoçantes artificiais, inclusive frutose
chocolate, café, chás industrializados
refrigerantes
frutas tropicais como laranja, tangerina, banana,

abacaxi, manga, papaia, abacate e outras muito doces
batata inglesa, tomate, beringela, pimentão, aspargo,
espinafre, beterraba
vinagre artificial
farinhas e grãos refinados
temperos como catchup, mostarda, pimenta, maionese
leite, manteiga, requeijão, queijos, iogurte e sucedâneos
industrializados como os danoninhos da vida
álcool, maconha, drogas em geral.

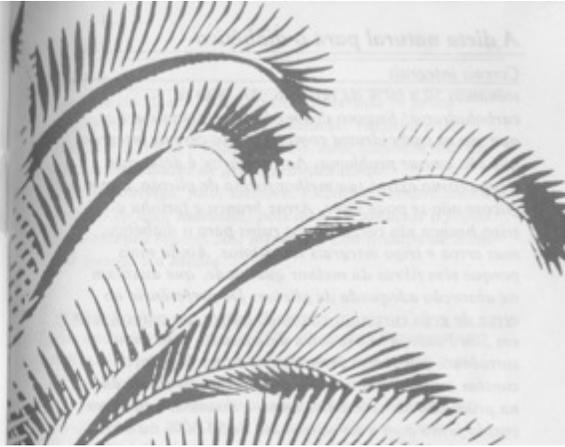
É bom lembrar que yang é um extremo, yin é outro. Os produtos de uma lista fatalmente atrairão os da outra, já que os opostos se atraem. Os alimentos equilibrados trazem em si a combinação de yin e yang conveniente ao nosso organismo; é por isso que ajudam a curar; são basicamente os cereais integrais, os feijões, as raízes, os legumes, as folhas verdes e algumas frutas.

Já leu o Prato Feito, P.F. para os íntimos, da nossa modesta lavra? Pois ali se fala detalhadamente deste universo alimentar variadíssimo e sem perigos que, com imaginação e bom gosto, satisfaz às mais requintadas exigências gastronômicas e não tem cara de dieta.

— Mas e a proteína animal? — pergunta aquela mesma vizinha perplexa no meio da multidão. — Não podemos viver sem proteína animal!

Ora se podemos. Não podemos viver é sem proteína. Sabe lá o que é a proteína? É a combinação de substâncias chamadas aminoácidos essenciais que devem ser ingeridas ao mesmo tempo para dar certo. Aí se tornam a matéria-prima da formação dos tecidos da gente. Quem precisa mais de proteína? As crianças, que estão crescendo; os convalescentes, que estão fraquinhos; as pessoas que se machucaram, quebraram perna, cortaram a barriga, essas coisas. Os produtos

animais já vem com a proteína completa, principalmente os ovos galados e o leite. Mas os produtos vegetais têm que ser bem combinados para a proteína se formar. Arroz com feijão, por exemplo, se completam. O arroz (integral, claro) tem alguns dos aminoácidos essenciais, o feijão tem outros. Queijo de soja tem tanta proteína quanto carne de galinha, gergelim tem proteína, trigo tem proteína, existem milhões de fontes de proteína que nascem da terra. Agora, se você acha que ser vegetariano não é a sua, coma peixes e frutos do mar, ou a carne branca das aves, que são menos yang, produzem menos acidez e têm menos toxina.



A dieta natural para o diabético

Cereais integrais

somando 50 a 60% da refeição. Ah, mas os carboidratos! Engano dos médicos ocidentais achar que são os carboidratos complexos dos cereais integrais que vão causar problema. Ao contrário: é deles que o organismo extrai sua melhor forma de glicose, e sem glicose não se pode viver. Arroz branco e farinha de trigo branca são carboidratos ruins para o diabético, mas arroz e trigo integrais são ótimos. Ainda mais porque têm fibras da melhor qualidade, que auxiliam na absorção adequada da glicose. Dê preferência ao arroz de grão curtinho, chamado cateto, ao painço, que em São Paulo já se encontra descascado, e ao trigo sarraceno, por serem cereais mais yang. O painço contém muitas vitaminas B, que servem de catalisadores na produção de hormônios como a insulina, e deve ser cozido junto com o arroz na base de 50-50% ou 80%

Feijões

na base de 10 a 15% do prato, sobretudo os grãos pequenos de feijão azuki, mulatinho, roxinho e de lentilha. Ervilha e feijão branco, não; também não as outras variedades de grãos grandes como feijão-manteiga, jalo, enxofre. Cozinhar sempre com um pedaço de alga marinha, pois ajuda a amaciar o feijão e acrescenta muitos sais minerais. Um pedaço de 5 cm por pessoa é a média.

Vegetais

somando mais ou menos 25% do prato. Basicamente refogados em óleo e temperados com um pouco mais de sal ou shoyu que o normal. Se ficar com sede, aumente um pouquinho a quantidade de óleo em vez de diminuir o sal. Óleo e sal se equilibram, e o sal

arroz e 20% painço, sempre com uma pitada de sal marinho. E se alguém lhe disser que é comida de passarinho, pode responder que está aprendendo a voar. É uma sensação que o painço dá, de leveza, maravilhosa.

Gersal

feito com 8 a 10 partes de gergelim torrado e moído para 1 de sal marinho (um pouco mais salgado que o normal, portanto). Pra ser comido junto com arroz e salsinha picada. Basta uma colherinha de cada vez. Bom também para cortar acidez do estômago e azia. E pra dar sono quando a pessoa está muito agitada.



ingerido dessa forma é necessário para ajudar a contrair as suas celulasinhas lá do pâncreas, lembra? Use óleo de gergelim e de milho. Entre os vegetais, os melhores são as raízes como cenoura, bardana, batata-baroa (mandioquinha), nabo comprido; cebola, repolho, acelga (couve chinesa); tudo quanto for verdura de folhas miúdas tipo agrião, salsa, coentro, hortelã, ramos de cenoura e de nabo — são mais yang.

Sopa de misso

1 xícara por dia. O misso é uma massa de soja salgada e fermentada, deliciosa, cheia de elementos vitalizantes, que se usa para temperar um bom caldo de vegetais e algas (entre outras coisas). Uma colher de chá, rasa, é suficiente para uma xícara de caldo. Desconfie das marcas comerciais; prefira as caseiras, melhor ainda a que vem de São Paulo, do Professor Kikuchi, Praça Carlos Gomes 60, Liberdade.

Preparado especial

Feito com 50% de abóbora japonesa (é aquela redondinha, de casca verde escura), 30% de feijão azuki e 20% de alga kombu. Deixar a alga de molho por uma hora, cozinhar junto com o feijão e a abóbora temperando com sal marinho e gotas de óleo de gergelim. O resultado é muito doce; serve para fortalecer o pâncreas se você comer 2 ou 3 colheres de sopa bem cheias em todas as refeições.

Procurar esquecer

o conceito de sobremesa. Ritual que surgiu como reforço ácido para estimular a digestão de comidas pesadas, muito cheias de carne, o que não é mais o seu caso.

Evitar frutas

mesmo cozidas, que são todas muito yin. Se acha que não aguenta tente gelatina de melancia em pequenas porções — tem lá nas receitas — e capriche na pitada de sal.

Evitar líquidos

e tomar café de cevadinha em pequenas quantidades. Os líquidos são yin, expandem.

Nunca comer azeite cru

ou coisas feitas com ele, tipo tempero de saladinha.

Comer pequenas quantidades

4 ou 5 vezes por dia em vez de fazer 1 ou 2 refeições grandes.

Se você vai comer peixe

ou frutos do mar, a quantidade não deve ser maior do que 10 a 15% do prato, e elimine o feijão dessa refeição. Proteínas animais não combinam com proteínas vegetais. A mistura torna a digestão pesada. Compense o peixe com mais salada de folhas verdes, bastante salsa, cebolinha, coentro, hortelã, que são yin de boa qualidade e ajudam a quebrar a proteína animal. E não se espante se nesse dia tiver mais vontade de comer coisas doces.

Mastigar muitíssimo bem

até a comida virar papinha na boca e ir escorrendo naturalmente pela garganta abaixo, para que o processo de transmutação do alimento em glicose comece adequadamente na boca e no estômago. Cuidado para

não comer utrnais, principalmente para não comer nada 3 horas antes de ir dormir.

Não tomar banhos muito quentes

porque provocam perda de minerais. Se você se sentir fraco depois do banho, uma xicrinha de banchá com gotas de shoyu ajuda muito. Ou uma colherinha de gersal.

Fazer exercícios físicos

sem forçar demais, apenas para sentir que tudo em você está vivo. Nadar, só no mar que é cheio de minerais. Uma coisa boa é saltitar: saia pulando sempre em frente, abrindo e fechando os braços, inspirando quando abre, expirando quando fecha, sincronizando isso com o movimento das pernas. Meio como uma borboleta. Ativa a circulação nas extremidades, oxigena o cérebro e yanguiza geral. Fora a delícia que é a gente se sentir borboleta. De que cor?

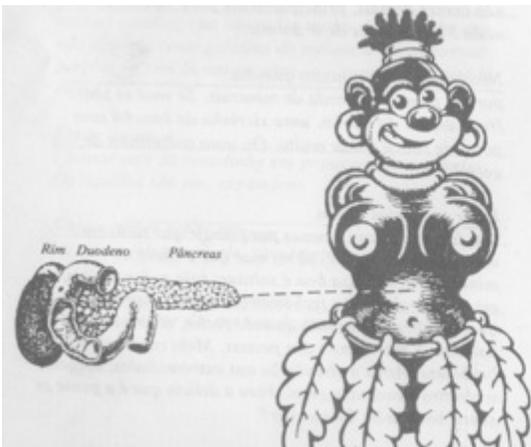
Compressa de gengibre no pâncreas

para ativar a circulação. Você vai precisar de outra pessoa para ajudar. Ponha para ferver 4 litros de água. Enquanto isso, rale 250 gramas de gengibre e feche numa trouxinha de pano fino. Quando a água ferver apague o fogo, jogue a trouxinha dentro, tampe e aguarde uns 10 minutos até a água ficar bem amarelada. Bem. Agora você deita, e a outra pessoa pega 2 toalhas de rosto e 2 de banho. Molha e torce as de rosto, alternadamente, e coloca sobre a região do pâncreas, que fica mais ou menos atrás da parte baixa do estômago; cobre com as toalhas de banho dobradas. Não deixe a compressa esfriar, nem a água. Faça isso durante 50 minutos, uma vez por dia, durante um mês. Sempre é bom descansar depois da compressa. Detalhe: não serve se você tem algum problema no pulmão.

Essa dieta, seguida direitinho durante 60 dias, dá resultados fantásticos até mesmo para quem é dependente de insulina. A dose diária irá baixando aos poucos até ser completamente eliminada. Não se esqueça, entretanto, de que tudo depende muito da sua cabeça. Não adianta fazer dieta e se sentir infeliz porque não pode comer isto ou aquilo, tem que partir do zero como quem está nascendo de novo.

A verdade é que você pode viver muito bem sem doces — muito melhor, no mínimo, do que está vivendo agora.

Você é o único responsável pela sua cura. Curar-se, antes de mais nada, é um processo de fortalecimento da vontade e do poder sobre seus próprios atos. Não vão faltar amigos e parentes carinhosos pra lhe dizer que "um pouquinho só não faz mal..." Fuz, sim. Principalmente se depois você se sente culpado — ou



realmente mal.

Alguns chás facilitam a eliminação dos excessos pela urina: folha de jamelão, folha de graviola, bauínia (unha-de-vaca), xamazonas. Devem ser tomados em substituição à água, mas não resolvem o problema do pâncreas. Por toda a História, os soldados em cujas rações não entrava o açúcar venciam os povos açucarados. Ai, donos da situação — como os romanos no Egito — começavam a açucarar-se e perdiam o poder.

Tentações não faltam. O Brasil se orgulha de ser um país açucareiro e o Ministério da Saúde dificilmente vai pensar em alertar o povo sobre os riscos de se comer açúcar demais. Balas, bombons, chocolates, refrigerantes, sorvetes, paçocas & cia. geram impostos. É o mesmo caso da Coroa inglesa séculos atrás. Pouco

importa se o povo está doente. Entra dinheiro? Então a gente faz uns hospitais e pronto.

INPS na cambada, pros ricos a cruz dourada!

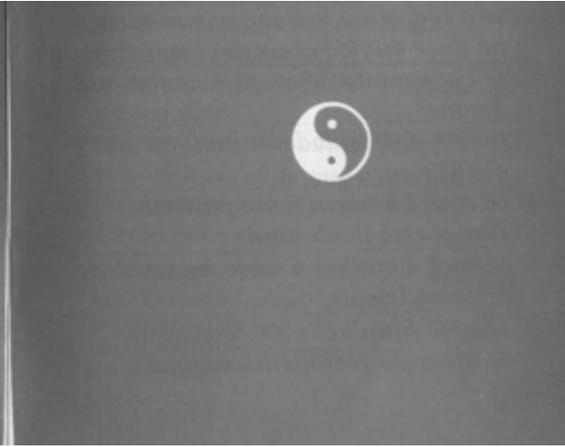
Agora, que você foi traído pelo sistema, isso foi. Pode sentir-se injuriado com toda a razão. Tornaram você dependente do açúcar pra depois deixá-lo dependente da insulina, com medo da vida e da morte ao mesmo tempo.

Mas tem saída. Se não para o mundo, ao menos para você.



Autoconhecimento é sinônimo de liberdade.

Se você conhece seus limites de tolerância, um baseado de vez em quando, uns copos de vinho ou cerveja, uns doces gostosos não vão causar mal. Ao contrário. Podem fazer você sentir-se vivo, amigo dos seus amigos, compartilhando os prazeres da mesa e a percepção sutil do momento. É só uma questão de medida. Já diziam os antigos: do bom, pouco.




Olho vivo

- ① se você fica sonolento depois de comer
- ② se acorda empastelado, com a sensação de estar derretendo
- ③ se tem secreção amarela ou cristalizada nos olhos de manhã
- ④ se nessa hora as juntas dos dedos parecem gordas, inchadas
- ⑤ se mãos, pés, braços e pernas adormecem com facilidade e ficam formigando
- ⑥ se come um doce e logo tem vontade de urinar, ou se urina muito


Olho vivo

- ① se você é criança e não está crescendo, brincando ou aprendendo como devia
- ② se as suas feridas costumam a cicatrizar
- ③ se você é o prato predileto dos mosquitos e pernilongos e as picadas coçam muito e inflamam (eles adoram um sanguinho doce)
- ④ se as crises de depressão, ansiedade e pessimismo estão cada vez mais freqüentes em sua vida
- ⑤ se você anda estranhamente íntimo da preguiça

- ① se a sua urina tem um cheiro forte ou doce ou fica cheia de formiguinhas
- ② se bebe muita água, principalmente à noite
- ③ se tem necessidade de muita fruta e muito suco
- ④ se você é homem e sua potência sexual está diminuindo
- ⑤ se você é mulher e sente necessidade de sexo demais
- ⑥ se você é mulher e não consegue se livrar do corrimento vaginal

- ① se não consegue ver um filme sem comer balas
- ② se acha impossível tirar o açúcar do seu café
- ③ se, por qualquer outra razão, você desconfia de que o açúcar lhe faz mal, faz mesmo, não é? Então cuide-se, antes que o mal cresça.

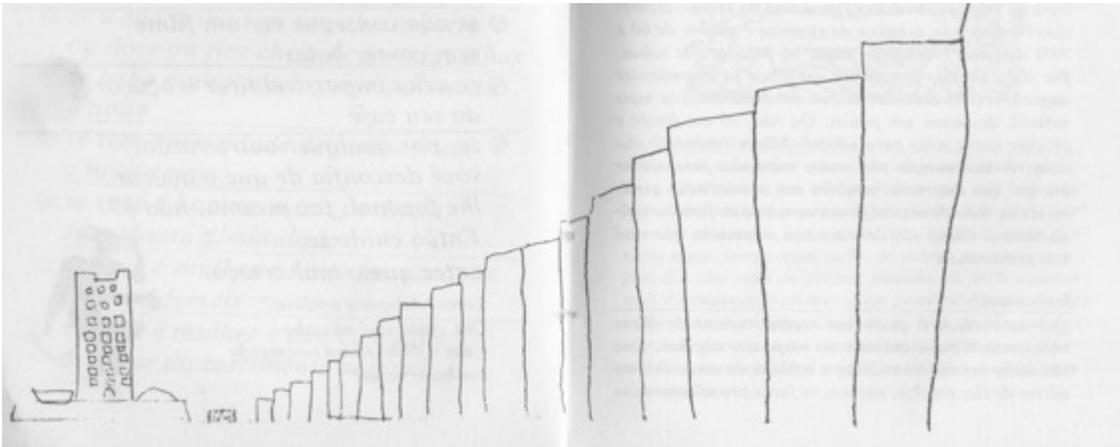
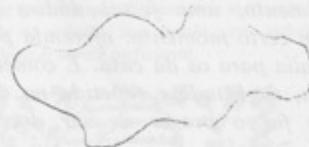
*Como? Adoçante artificial?
Ora, então você não sabe o que o diabo estava inventando nas horas vagas?*



A gula é um pecado



capital.



Qual doce que era mesmo mais doce?
 Doce caseiro, que nem todos têm alma de confeito. Simples, rápido, fácil de preparar, e em pequenas quantidades que é pra não sobrar. Fazer do doce um acontecimento, uma festa, dádiva dos frutos num certo momento: oferenda pras visitas, regalia para os da casa. E comer de colher rasa, degustada e repetida no doce prazer que for o prazer de ser doce o sabor.

Seria o mascavo?

Muita gente usa, no lugar do açúcar branco. Do ponto de vista da saúde, é tão ruim quanto; mesmo quando se trata do verdadeiro açúcar cru, e não do branco açucarado.

abelhinhas, abandonam a colméia, fazem outras, assim por diante. O mel é o primeiro adoçante alternativo que a história conheceu. Tem 60% de sacarose — quando é puro, porque quando é "enriquecido" pode crer que tem muito mais, e este é o problema: encontrar um produto de boa qualidade e pagar o preço que ele vale no mercado. Algumas iguarias não dispensam o mel, como por exemplo o pão-do-próprio, mas usá-lo como substituto do açúcar pode ficar caro e ineficiente.



cido com melado, o índice de sacarose é alto — de 60 a 70% do total. E interfere muito no paladar das coisas. Por isso, quando pensar em substituir os ingredientes daquela receita deliciosa da sua avó para deixá-la mais natural, desanime um pouco. Ou não, vá em frente e procure outra coisa para adoçar. Mas a verdade é que essas receitas antigas são muito marcadas pelo açúcar branco, que determina também sua consistência, geralmente ao lado de manteiga aos montes e de farinha refinadíssima. Como não deve ser esse o caminho que você está procurando.

Seria o mel?

Que na verdade é quase um vegetal, néctar de flores reprocessado pelas enzimas do cuspe das abelhas. Que são assim mesmo há milhões e milhões de anos, colhem néctar de flor em flor, enchem os favos pra alimentar as



Então, seria o melado?

Melado de cana não é mau. Tem altos índices de cálcio, ferro e potássio, o que não quer dizer que seja bom pra todo mundo mas já recomenda um pouco. Não passa por grandes processos, basta cozinhar o caldo de cana durante muito tempo num tacho de cobre, mexendo sempre. E a alta taxa de glicose, também de 60% como o mel, é compensada ao menos em parte pela presença do cálcio na composição. Cuidado só com as marcas comerciais, por causa da contaminação química no plantio. Fica na casca, que é molda junto com o bagaço para tirar o caldo.

E os outros melados?

São mais raros, mas há. O de sorgo, por exemplo, que é um cereal da família do painço. No Brasil, claro, usado só como forragem para gado. O sabor é gostoso, parece de frutas, e contém bastante ferro.

Outro melado é o de malte, feito principalmente de cevada, embora o trigo, o arroz e uma combinação de cevada e milho também sirvam. Primeiro se deixa a cevada de molho; ela brota; nessa brotação estão as enzimas que vão atuar sobre o amido dos cereais transformando-o em glicose. O passo seguinte é secar e moer os brotos, obtendo um pó que já é o malte. Mistura-se então esse malte com cevada, arroz, trigo ou milho cozidos, juntando água e aquecendo até 80 graus centígrados. Em menos de uma hora todo o amido estará transformado em açúcar, e agora é só coar e cozinhar até obter uma calda grossa. Lembra das balinhas de cevada

xote de papelão ou madeira forrado com folhas de bananeira e cubra com um cobertor. Se estivermos no outono, junte ao arroz 10 a 20% de cinzas de folhas caídas das árvores (torre na frigideira) que elas ajudam a formar o fermento e evitam contaminações (dica do Hiroshi Seô no maravilhoso livrinho *Unidade da Vida, sobre agricultura natural*). 24 horas depois abra o saco e remexa bem, voltando a cobrir o caixote; repita a operação 24 horas mais tarde. Os grãos terão virado koji quando estiverem cobertos por um algodãozinho clarinho. Se apresentarem fungos esverdeados, vermelhos ou pretos, jogue tudo fora: houve contaminação. Mas se estiverem normais, pode secá-los no sol e guardar para usar durante muito tempo.

Agora, com o koji, podemos fazer o amasake com arroz integral, aveia ou cevada bem cozidos e meio aguados. Basta misturar 1 parte de koji com 2 do cereal escolhido e

da Sonksen? O sabor é aquele. O teor de sacarose desses melados varia de 50 a 60%.

Atenção: Karo não é um melado natural. Fuja correndo.

E o amasake?

Coisa de japonês, que só plantava arroz em grandes quantidades e tinha que se virar para obter tudo dele: papel, telhado, paredes, colchões, sapatos, chapéus, armaduras de guerra, leite pra dar às crianças e, claro, cachaça que ninguém é de ferro.

O amasake é o começo do sakê.

Primeiro você tem que obter o koji, que é o fermento. Compre do Luis Paulo e da Bárbara, tel. 322-4086, Rio, ou então deixe um tanto de arroz branco de molho durante 12 horas em água mineral ou de fonte limpa. Cozinhe no vapor até os grãos ficarem bem macios. Coloque num saco de algodão, ponha dentro de um cai-

cozinhar em fogo muito baixo, sem ferver, durante 5 ou 6 horas. Ou então deixar no caixote durante 24 horas e acender uma lâmpada de 100W dentro. O resultado é uma papa muito doce. Ferva para interromper a fermentação.

Coma assim mesmo, passe na peneira se quiser um creme, bata o creme com água se quiser uma bebida. Chame de iogurte de arroz se for oferecer às visitas, elas entenderão tudo. Guarde no congelador que azeda fácil.

E os concentrados de frutas?

A maçã é um adoçante inacreditável e de paladar muito delicado, que não interfere nem um pouco com o sabor do resto. Quanto mais cozida mais doce, sempre indo ao fogo sem água e com uma pitada de sal ou misso. Você pode utilizar desde a compota, quando as maçãs ainda estão em pedaços e com bastante calda, até a manteiga

de maçã, que é a própria compota cozida e mexida até virar uma pasta marrom extremamente doce. E há o concentrado de maçã propriamente dito: transforme maçãs em suco; ponha pra cozinhar 3 horas em fogo baixo com 1 pitada de sal. Use puro nas receitas que levam líquidos, ou dilua 2 colheres de sopa num copo d'água e terá um refresco.

Bananas, figos, abacaxi, mamão, caqui, ameixa preta, passas, tâmaras, damascos e bananas-passa também são ótimos para dar doçura; é ideal ter algumas dessas pastas de frutas sempre à mão. Banana-passa, então, é o maior quebra-galho, e as crianças adoram.

Só uma coisa: frutas contêm frutose, e frutose demais também atrapalha. Inibe a liberação de glicogênio para o sangue e faz a gente sentir uma falsa necessidade de ingerir mais glicose.

Vade retro, açúcar!

Um truque é ter sempre na geladeira batatas-doces cozidas, abóbora japonesa assada com casca, um litro de leite de arroz para bater com um pedaço de fruta, bananas-da-terra cozidas em seu próprio suco, essas coisas. Doces, refrescantes, distraem a boca e matam a vontade sem despertarem tanta compulsão quanto um vidro cheio de biscoitinhos.

Hem? Você quer a receita dos biscoitinhos?

Ah, sei. Come a batata cozida e mais os biscoitinhos.

Então tá. Aí vão várias receitas.

Mas espero que você tenha cada vez menos utilidade para elas.



É tem a stévia,

que é uma folhinha verde 300 vezes mais doce que o açúcar e não faz o mal que o açúcar faz. Diz a propaganda que é "antidiabética"; a gente fica sem saber como interpretar — será que ela fortalece o pâncreas? Ou simplesmente, pelo fato de substituir o açúcar, isenta o organismo dos efeitos secundários? É mais provável. Ainda não existe uma literatura científica acessível a respeito da stévia, mas é verdade que mal não faz. E realmente adoça. Um chá de stévia com meio limão dá uma limonada pra ninguém botar defeito, melhor ainda se o chá levar também umas folhinhas de anis ou hortelã. Uma colher de chá da folha, inteirinha ou em pó, adoça um litro d'água. É ideal para substituir os adoçantes de bolos, biscoitos, pudins, refrescos. Faça suas próprias experiências; no mínimo seu pâncreas vai sentir que ela é melhor do que todos os outros adoçantes.



Dicas

- prefira panelas grossas, de ferro, aço, barro ou pedra-sabão
- alumínio e chá não combinam, melhor ágate
- colheres, só as de pau
- forno sempre quente antes de usar
- para biscoitos, use o fundo do tabuleiro virado ao contrário que o calor circula mais
- não se esqueça da famosa pitada de sal marinho natural, que puxa a doçura das coisas

Dicas

- gelatinas de algas e farinha de araruta servem pra engrossar qualquer creme
- aveia em flocos tostada e batida no liquidificador também, só que precisa cozinhar mais
- o arroz integral que começou a azedar fica uma delícia em pães, bolos, biscoitos, muffins e panquecas
- a água em que você cozinhou o macarrão integral ou sarraceno vira fermento natural se for guardada



- ③ qualquer líquido indicado pode ser substituído por chá de stévia, erva-doce, hortelã, anis, chá mu, cerveja, amasake, leite de arroz, de aveia, de castanhas de caju, de passas, suco de frutas, concentrado de maçã
- ③ dê preferência às frutas da estação
- ③ gelatina comum pode ser substituída com vantagens por gelatinas de algas, em barra ou em pó

em vidro tampado

- ③ fermento em tabletes é biológico, fermento em pó é químico
- ③ bolos de farinha integral crescem menos que bolos de farinha branca
- ③ farinha de sarraceno misturada à de trigo dá mais leveza aos bolos
- ③ misturas de farinhas diversas costumam ficar interessantes
- ③ há uma doçura natural nos cereais cozidos e assados, basta realçar

Leites

Já que o de vaca produz muito catarro, a gente prefere usar leites vegetais. Raramente o de soja, que é um tanto ácido. Melhor os seguintes:

Leite de arroz

Cozinhe 1 copo de arroz integral com 8 copos de água durante 1 hora na pressão; o creme que fica na superfície é o leite de arroz, que você guarda na geladeira e usa puro, batido com frutas, engrossando sopas e cremes, nas receitas de bolos e pudins. Tipo bombril.

E mais: excelente alimento para os bebês na época do desmame.

Leite de castanha de caju

1/2 xícara de castanhas de caju levemente tostadas
1 colher de chá de melado (opcional)
1 1/2 xícara de líquido fervendo

Coloque tudo no liquidificador, sendo que é melhor verter o líquido aos poucos.

Leite de sementes de girassol

A dificuldade é consegui-las descascadas; nos Estados Unidos já tem há muito tempo, e são um grande alimento. A receita é a mesma das castanhas de caju.

Leite de aveia

1/2 xícara de aveia em flocos levemente tostada
4 a 5 xícaras de líquido
1 pitada de sal
Cozinhe durante 30 minutos depois que ferver, em fogo baixo, e bata no liquidificador.

Leite de passas

Deixe de molho na véspera com água que cubra as passas, bata no liquidificador e é só.

Biscoitos

23

Biscoito de manteiga de amendoim

2 xícaras de farinha de trigo integral
1 xícara de farinha de trigo branca
500 gramas de manteiga de amendoim
2/3 xícara de óleo de milho
1/3 xícara de melado
1/2 colherinha de sal
1 colherinha de baunilha

Bata os ingredientes molhados até obter um creme, misture com a farinha.

Faça os biscoitinhos da forma que preferir e asse em tabuleiro untado por 10 a 15 minutos.

Biscoitinhos caros

1/2 xícara de tâmaras picadinhas
1 xícara de nozes picadinhas

1 xícara de coco ralado
1 xícara de farinha de trigo integral
1/2 xícara de suco de laranja doce
1/4 xícara de óleo de milho
1 colher de raspa de limão
1 pitada de sal

Misture bem, faça biscoitinhos redondos, afunde o centro com o dedo e recheie com pasta de frutas.

Asse por 10 a 15 minutos em tabuleiro untado.



Biscoitos de mel

1 copo de mel
 2 copos de farinha de trigo integral
 1 ovo galado
 1 colher de chá de canela em pó
 Bata o ovo com o mel até ficar um creme firme. Misture a farinha mexendo suavemente. Faça pinguinhos numa fôrma untada e asse por 10 minutos.

Biscoitos de lanche

3 xícaras de aveia em flocos
 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
 1/2 xícara de melado
 1 ovo ou 2 colheres de tofu
 3 ou 4 bananas maduras
 noz-moscada, canela em pó, raspa de limão
 passas ou nozes picadas

1 pitada de sal

Misturar tudo, fazer biscoitos grandes e assar em fôrma untada por 20 minutos.

Biscoito frito

3 copos de farinha de trigo integral
 1 copo de água, suco ou chá de stévia
 1 xícara de passas ou bananas secas picadinhas
 1 colher de sopa de óleo de gergelim
 1 colherinha de canela em pó
 1 pitada de sal
 Amassar tudo, fazer rolinhos finos, cortar, prensar com o garfo, fritar em óleo bem quente e colocar em papel absorvente para secar a gordura.

Biscoito de gengibre

2 copos de farinha de trigo integral
 1 copo de araruta
 1 colher de chá de fermento Fleischman
 1/2 xícara de tahine
 1/2 xícara de óleo de milho
 1 ovo galado ou 2 colheres de sopa de tofu
 1 xícara de melado
 1 colherinha de sumo de gengibre
 1 colherinha de raspa de limão
 1 colherinha de canela em pó
 1 pitada de sal
 Bater o ovo antes de misturar com o resto; mexer a massa levemente até ligar. Passar farinha nas mãos, formar biscoitos, assar 10 a 15 minutos em tabuleiro untado.

Biscoitos de gergelim

1 xícara de sementes de gergelim
 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
 1 xícara de aveia em flocos
 1/2 xícara de óleo de milho gelado
 1/2 a 1 xícara de suco, água ou chá de stévia
 2 colheres de sopa de tahine
 1 colherinha de canela em pó
 1 pitada de sal
 Primeiro taste o gergelim e bata no liquidificador ou moa no suribachi japonês; depois bata os ingredientes molhados até obter um creme; aí misture o resto todo. Faça rolinhos compridos, embrulhe em papel-manteiga e deixe gelar meia hora para ficarem firmes. Corte em fatias e asse de 10 a 15 minutos.

Bolachinhas de coco da Bia Moraes

2 partes de fubá
 1/2 parte de farinha de trigo integral
 1 parte de coco ralado
 1 pitada de sal
 bastante raspinha de casca de limão
 água suficiente para uma massa durinha
 Misture, deixe repousar por 1/2 hora, faça as bolachinhas e asse até ficarem douradas.

Bolinhas de tâmara e gengibre

1 1/2 xícara de tâmaras picadinhas
 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
 3 colheres de sopa de tahine
 3 colheres de sopa de óleo de milho
 3 colheres de chá de gengibre ralado
 2 colheres de chá de canela em pó

BolosBolo simples

3 xícaras de farinha de trigo integral
 2 xícaras de farinha de trigo branca
 2 colheres de sopa de fermento em pó
 1/2 colherinha de sal
 1 1/4 xícara de óleo de milho
 1 1/2 xícara de melado
 1 colherinha de essência de baunilha
 1 xícara de suco de maçã ou laranja doce, ou leite de passas
 1/2 bloco de tofu
 Bata os ingredientes molhados no liquidificador até obter um creme; peneire os secos e misture bem, batendo à mão por alguns minutos. Unte a fôrma e asse por 45 minutos em forno alto, ou até o palito sair sequinho.

Bolo Lima Ohsawa do Buffet Marumi (receita da Ione)

1 colherinha de café de noz-moscada
2 ovos galados ou 4 colheres de sopa de tofu
1/4 xícara de melado
1 colher de sopa de vinagre de maçã
Bata os ovos ou o tofu com o melado e o vinagre; misture separadamente os ingredientes secos; passe no liquidificador as tâmaras com o óleo e o tahine; misture tudo. Forme bolinhas e asse por 12 minutos em fôrma untada.



500 grs de fubá
250 grs de aveia em flocos finos
1 xícara de iogurte caseiro (opcional)
2 xícaras de suco de laranja doce
1 xícara de frutas secas picadas
1/2 xícara de nozes ou castanhas de caju
1 punhado de passas
1 colher de sopa de raspinha de limão
1 colher de sopa de canela em pó
1 colher de chá de cravo
1/2 colher de chá de noz-moscada
1 colherinha de sal
Misturar bem até virar um mingau grosso; colocar em fôrma untada e assar 1 hora em forno médio. O mingau mais grosso faz um bolo mais seco. Se você preferir mais molhadinho, aumente a quantidade de suco.

Bolo de 8 horas (com cenoura)

1 xícara de cenoura ralada
1 xícara de pasta de frutas ou passinhas picadas
2 ovos galados ou 4 colheres de sopa de tofu
3 xícaras de farinha de trigo integral
(ou substitua 1 xícara por fubá)
1/4 tablete de fermento
3 colheres de sopa de óleo de milho
1 colher de chá de canela em pó
2 colheres de sopa de tahine
1 xícara de água ou chá de stévia ou de erva-doce, ou algum leite
1 colherinha de sal
Comece dissolvendo o fermento no chá; junte metade da farinha e deixe fermentar 3 horas. Junte então o óleo, o tahine e a pasta de frutas, ou as passinhas, e espere mais 3 horas. Aí misture o resto dos ingredientes e coloque em

fôrma untada e polvilhada. Deixe crescer mais 2 horas e asse por 45 minutos em forno quente.

Bolo de aipim com coco da Joana

1 quilo de aipim
1 coco
1 xícara de água
2 colheres de sopa de stévia
Descasque e rale o aipim. Deixe de molho, esprema bem numa fralda pra tirar a goma (guarde pra fazer tapioca quando ela assentar no fundo da vasilha), molhe e esprema de novo. Faça um chá com a stévia, bata no liquidificador junto com o coco cortado em pedacinhos. Bateu? Misture 1/3 do resultado com o aipim; esprema o restante numa fralda e aproveite somente o caldo, que vai ser misturado ao bolo. Fôrma untada, uns cravinhos espetados aqui e ali, forno médio por 40 minutos. Acaba rápido.

Bolo com ovos

3 ovos galados
1 1/2 xícara de massa fermentada desde a véspera (faça um mingau grosso com a farinha de trigo integral, cubra e guarde no forno)
1 1/2 xícara de pasta de frutas
6 colheres de sopa de fubá
6 colheres de sopa de farinha de trigo integral
3 colheres de sopa de melado ou rapadura
1 colher de sopa de tahine
1/2 colherinha de sal
1 colher de canela em pó
Primeiro bata as claras até ficarem em neve; junte as gemas, continue batendo. Vá misturando o resto, deixando o fubá e a farinha para o fim. Asse durante 45 minutos em fôrma untada e polvilhada.

Bolo de chocolate

1 xícara de farinha de trigo
3 colheres de sopa de cacau em pó
1 ovo galado
1/2 xícara de melado
1/4 xícara de líquido
1 colher de sopa de óleo de milho
1 colher de chá de fermento em pó
1/2 colherinha de café de bicarbonato
1 colherinha de café de sal
1/4 xícara de café pronto
1 colher de chá de essência de baunilha
Misture os secos; bata o ovo e acrescente os outros ingredientes. Mexa bem. Unte uma folha de papel-manteiga e forre a fôrma. Despeje a massa. Ponha dentro de um tabuleiro com água e asse em forno médio durante meia hora. Espere esfriar para cortar.

Bolo simpático da Bia

1 parte de arroz integral cozido

2 partes de flocos de milho

2 partes de fubá

1 parte de germe de trigo (opcional)

1/2 parte de farinha de trigo integral

1/2 parte de farinha de trigo branca

1/4 parte de óleo de milho

3 partes de água morna

1 colherinha de sal

Misturar tudo e deixar a massa descansar no mínimo 6 horas, ou até fermentar. Antes de colocar na fôrma junte mais 1 parte de coco ralado, erva-doce a gosto e castanhas de caju torradas e picadas. Asse por 1 1/2 hora em forno médio.

Cobertura: faça um chá bem forte com erva-doce, canela e gengibre picado; bata 1 xícara de passas com 1 de chá e 1 colher de manteiga.

Bolo de cacau da Carla Saboya Ribeiro

6 copos de água

6 copos de farinha

1 colher de chá de stévia, colocar em água fervendo e deixar 2 minutos

1 xícara de passas deixadas de molho

6 colheres de sopa de cacau em pó

1 colherinha de pó de café

1 xícara de castanhas de caju picadas

(ou nozes, ou avelãs, ou castanhas-do-pará)

3/4 xícara de óleo de milho

1 colher de sobremesa de bicarbonato

1 colher de sobremesa de erva-doce

1 colher de sobremesa de raspinha de limão

Mistura-se tudo, sem mistério; depois é assar 15 minutos em forno alto, 40 em forno médio e mais 5 em forno baixo.

... com leite de coco e araruta; leve ao fogo. Quando ferver, ponha 1 pitada de sal. Engrossa quando esfria.

Bolo de tapioca também da Joana

Ela põe a farinha de tapioca de molho num chá de stévia com um punhado de sementinhas de erva-doce; espera inchar, faz bolinhos, põe num tabuleiro untado e assa. Serve com canela por cima. E pode-se substituir a água do chá por leite de coco, acrescentar castanhas picadas, variar à vontade.

Bolo de fubá também da Carla — com coco!

6 xícaras de fubá

7 xícaras de água ou suco

1/4 xícara de óleo de milho

1 1/2 xícara de passas

3 xícaras de coco ralado

2 colherinhas de stévia em pó

1 colher de café de bicarbonato

1 pitada de sal

Prepare logo um tabuleiro de 20 por 30 cm, que a receita agrada. Primeiro faça o chá de stévia, fervendo água e adicionando a stévia, que vai ferver por 2 minutos. Espere esfriar. Peneire o fubá, junte o resto, aos poucos vá acrescentando o chá frio. Unte o tabuleiro, despeje a massa, mantenha o forno alto por 5 minutos e baixo por 1 hora. Sirva com canela em pó e raspa de limão.

Pão doce do Carlos Sandroni

Não adianta mentir pra mim mesmo, ficar me enganando, tentando dizer que nunca na vida, nunca na vida eu gostei de pão doce, porque por mais que eu tente esconder, a verdade é que eu adorava pão doce. Não podia passar sem pão doce. Bastava ver padaria que logo eu ia, que logo eu ia comprar. Não adianta mentir pra mim mesmo porque no fundo, porque no fundo eu sei muito bem que essa história toda de não comer açúcar, que essa história toda de não comer pão branco, que essa história toda de viver de mel e de pão integral, isso tudo só foi começar muito depois! Depois de um tempo em que eu era tão completamente ingênuo, tão sem força de vontade, que as doces delicadezas de qualquer guloseima lânguidas me seduziam e minha língua sofria de incontrolável fascínio por cremes dourados e frutas cristalizadas feito rubis incrustadas nos

Pães, panetone & muffinsPão de mel do Elias e da Marly

5 xícaras de farinha de trigo integral, ou

4 de trigo e 1 de aveia, fubá ou trigo sarraceno

1 xícara de melado

1/2 xícara de mel

2 colheres de chá de bicarbonato

2 colheres de sopa de cacau

noz-moscada

casca de laranja ralada

gengibre ralado

castanhas e frutas secas a gosto

2 copos de suco ou chá

Misture tudo; a consistência deve ficar pastosa. Asse em fôrma untada e forno brando por 40 minutos.

Pão de banana

1 xícara de farinha de trigo integral

crostas crocantes dos pães. Mas hoje, hoje tudo é diferente: se eu olho pruma padaria me ponho cismando, chego a duvidar — como é que pôde um dia eu ter entrado tanto lá!... Porque por mais que eu queira, mais que eu queira mentir pra mim mesmo, ficar me enganando, tentando dizer que nunca na vida, nunca na vida eu gostei de pão doce, fazendo um exame detido, sendo sincero, eu tenho que admitir que a verdade, meus amigos (pelo menos no que tange a trigos), a verdade no duro, doa a quem doer, a verdade é que eu adorava pão doce. A verdade é que eu adorava pão doce... (Pão Doce cantado por Clara Sandroni no disco Daqui.)



1/2 xícara de fubá
1/2 xícara de farinha de trigo branca
1 1/2 colher de chá de fermento em pó
1/2 colherinha de bicarbonato
1/2 colherinha de sal
1/3 xícara de óleo
1/3 xícara de melado
1 colherinha de baunilha
1 colher de chá de cacau dissolvido em 1/2 xícara de água ou chá
1 ovo ou 2 colheres de sopa de tofu
2 bananas maduras
Amasse as bananas; bata os ingredientes molhados no liquidificador; peneire as farinhas e misture tudo para obter uma boa massa. Asse por 45 minutos em forno alto e fôrma untada. Se quiser, junte raspas de limão e de laranja, cravo e canela.

84

Pão com leite de soja

2 xícaras de farinha de trigo integral
1/2 xícara de farinha de trigo branca
4 colheres de sopa de leite de soja em pó
3 colheres de sopa de farinha de soja
3 colheres de sopa de germe de trigo
1 colher de sopa de melado
1 colher de sopa de tahine ou óleo de gergelim
1 tablete de fermento Fleischman
1 colherinha de sal
Primeiro dissolva o fermento em água morna; depois misture tudo. Amasse bastante, coloque em fôrma untada, deixe crescer de 2 a 3 horas e asse em forno médio por 40 minutos.

Pão-doce com misso

4 xícaras de farinha de trigo integral

85

Pão-doce de cebola

1/2 xícara de farinha de arroz
1/2 xícara de farinha de trigo sarraceno
1/2 xícara de maisena
1 1/2 colher de sopa de fermento em pó
1/4 de xícara de suco ou chá de stévia ou algum leite
2 gemas de ovos galados
2 claras em neve
1/4 xícara de melado
1/4 xícara de óleo de milho
2 colheres de sopa de tahine
2 xícaras de cebola picada
1/2 xícara de sementes de gergelim tostadas
1 colherinha de sal

Junte o fermento ao suco ou chá, acrescente 2 colheres da farinha de trigo sarraceno, cubra e deixe fermentar. Bata

1 xícara de farinha de trigo branca
1 xícara de sôbra de grãos cozidos
1 xícara de frutas secas picadas
2 xícaras de água quente ou chá ou algum leite
2 colheres de sopa de misso
3 colheres de sopa de água do cozimento do macarrão (fermenta!)

Dissolva o misso num pouco d'água, juntar os outros ingredientes menos 1 xícara de farinha e bater 10 minutos. Cobrir com um pano e deixar repousar uma noite em lugar morno, dentro do forno, por exemplo. No dia seguinte bater mais 5 minutos, adicionar a farinha restante e amassar bem por 10 minutos. Colocar na fôrma untada, cobrir e deixar crescer. Assar durante 1 hora em forno quente e mais 30 minutos em forno médio, ou até bater no pão e ouvir um som oco.

de gemas com o melado, o óleo e o tahine para obter um creme. Refogue a cebola no óleo até ficar douradinha; ponha o sal. Misture a todos os outros ingredientes, deixando as claras em neve para o fim (quando elas entrarem, misture bem de leve). Se achar que ficou muito seco ponha mais suco ou chá. Despeje em fôrma untada e polvilhada, deixe aumentar 1/3 no tamanho e asse durante 45 minutos em forno quente.



Panetone

1/2 xícara de coco ralado
 1/2 xícara de gergelim torrado
 3 xícaras de água, chá, suco ou algum leite
 1/2 xícara de mel
 1/2 xícara de castanhas de caju picadas
 1/2 xícara de passas
 1/2 xícara de bananas secas picadinhas
 1 colher de sopa de erva-doce
 1 xícara de fubá fino
 farinha integral até dar consistência.
 Amasse tudo na véspera, deixe crescer durante a noite e asse por 45 minutos em forno quente. Em fôrma estreita e alta, de preferência.

Muffin

(é um bolinho que se faz numa forminha maior que a de empada)
 2 xícaras de farinha de trigo integral
 1 xícara de fubá
 1 colher de sopa de fermento em pó
 1 colher de chá de canela em pó
 1/4 xícara de melado
 1/2 xícara de óleo de milho
 3/4 xícara de água
 2 ovos galados ou 4 colheres de sopa de tofu
 1 pitada de sal
 Bata os molhados no liquidificador; misture os secos entre si e junte tudo, sem bater. Ponha em forminhas untadas e asse por 20 minutos em forno alto. Acrescente castanhas picadas, passinhas ou frutas secas se quiser.

**Muffin da Bia**

1 cuia de arroz cozido
 2 cuias de fubá
 2 de farinha de trigo branca
 1 de farinha de trigo integral
 2 colheres de sopa de óleo de milho
 1 pitada de sal
 água ou chá até formar um creme grosso
 Deixar fermentar durante uma noite. Misturar 2 colheres de sopa de erva-doce; rechear com banana-passa picadinha; colocar nas forminhas untadas e assar por 45 minutos a 1 hora.

**Massas, pastéis, panquecas & tortas****Pastel de forno**

1 xícara de farinha de trigo integral
 2 xícaras de fubá
 1 ovo galado
 1/2 xícara de óleo de milho
 1 pitada de sal
 água fria até dar ponto
 A consistência é a do lóbulo da orelha. Misture bem e sove a massa com vontade. Abra com um rolo, corte círculos com um copo ou uma cumbuca, recheie e feche apertando bem as bordas com um garfo. Pincele com gema de ovo e sementes de gergelim. Asse durante 45 minutos em forno médio.
 Recheio:
 1 xícara de castanhas de caju ou nozes picadas
 1 xícara de pasta de frutas
 1 xícara de sobras de grãos cozidos

Panqueca sem ovo

2 xícaras de farinha de trigo integral tostada
 1/2 colherinha de sal
 suco de fruta, algum leite ou chá de stévia até virar um mingau fino
 Deixar uma noite fermentando, fazer panquecas finas em frigideira untada.

Massa folheada

3 copos de farinha de trigo integral
 3 colheres de sopa de óleo de gergelim
 1 colher de chá de sal
 3/4 copo de água, chá ou suco
 Deixe por uma hora os ingredientes na geladeira e mais a tigela onde for amassar. Misture o óleo, o sal e a farinha uniformemente, acrescente a água gelada e amasse levemente. Abra com um rolo; rolville com farinha branca;

Panqueca com ovo

1 copo de líquido (chá, cerveja, suco, algum leite)

2 ovos galados ou 3 colheres de sopa de tofu

3 colheres de sopa de farinha de trigo ou

2 de trigo e 1 de sarraceno

sal

canela em pó

Bata tudo no liquidificador e faça panquecas finas em frigideira untada.

dobre 3 vezes, estenda de novo com o rolo. Repita a operação mais 2 ou 3 vezes, sempre polvilhando a massa.

Divida em duas partes. Coloque uma delas na forma untada, recheie, cubra com o restante da massa. Devolva à geladeira por mais uma hora. Pincele com gema de ovo e asse em forno forte durante 45 minutos.

Recheios:

frutas frescas, cortadas em fatias, ou

pasta de frutas, ou

combinações esdrúxulas



90

Strudel de maçã

300 gramas de farinha de trigo integral

200 gramas de farinha de trigo branca

1 1/2 copo de água, chá de stévia, suco ou algum leite

2 colheres de sopa de óleo de milho

2 colheres de sopa de tahine

1 colherinha de sal

2 maçãs

1 xícara de passas brancas

Esquente a água com o sal, bata no liquidificador com o óleo e o tahine, junte as farinhas. Sove bem a massa, que deve ficar fina e ligenta; deixe descansar uma noite. Abra com o rolo. Faça uma compota com as maçãs, as passas e uma pitada de sal ou misso, cozinhando na pressão durante 1 hora com 1/2 xícara de água. Coloque o recheio no centro da folha de massa aberta e feche como um envelope. Asse por uma hora em forno quente,

com um rolo. Abriu? Estenda sobre um tabuleiro untado, pincele com a clara de ovo.



91

Torta de maçã

(A receita é para uma torta coberta. Se você quiser massa só na parte de baixo, faça 1/2 receita.)

2 1/2 xícaras de farinha de trigo integral

1/2 xícara de farinha de arroz

3 colheres de sopa de café instantâneo

1/2 xícara de líquido gelado

1/2 xícara de óleo de milho gelado

1 clara de ovo

1/2 colherinha de sal

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de gengibre ralado

1 colherinha de café de essência de baunilha

Misture os secos entre si; misture os líquidos entre si; misture tudo lentamente, mexendo com uma colher de pau até obter uma boa consistência. Divida em 2 partes, cobrindo uma delas com pano úmido e abrindo a outra

com um rolo. Abriu? Estenda sobre um tabuleiro untado, pincele com a clara de ovo.

Recheio: descasque e pique maçãs suficientes para 8 a 10 xícaras, junte 1 colher de chá de canela em pó e 1 colher de sopa de misso diluído num tiquinho d'água. Dissolva também 4 colheres de araruta nessa água, despeje tudo sobre as maçãs. Deixe repousar 10 minutos.

Coloque o recheio sobre a massa no tabuleiro; abra a massa restante com um rolo, cubra, enfeite, pincele com gema de ovo. Asse em forno bem quente por 15 minutos e mais 30 em forno médio.

Varição 1: faça a massa e asse por 10 a 12 minutos, coloque o recheio já cozido.

Varição 2: faça a massa usando flocos de aveia em vez de farinha de trigo, asse até ficar crocante (15 a 20 minutos) e recheie.

Torta de ricota ou tofu

3 xícaras de farinha de trigo integral
 3 colheres de sopa de óleo de milho
 1 colher de sopa de tahine
 1 colherinha de noz-moscada
 1 colher de sopa de melado
 1 colher de chá de raspas de limão
 1 colher de café de sumo de gengibre
 água até dar consistência firme, ou chá, ou suco
 Amasse com as pontas dos dedos, sem sovar; deixe descansar 2 horas.

Recheio:

250 gramas de ricota fresca ou tofu cozido
 1 colher de chá de casca de laranja ralada
 1 colher de chá de canela em pó
 1 xícara de frutas secas e castanhas ou nozes picadas
 3 colheres de sopa de melado ou pasta de frutas
 2 ovos salados (opcionais)

Misture tudo muito bem; estenda a massa num tabuleiro untado, deixando um pouco para enfeitar; recheie; faça rolinhos finos com a massa restante e cruze por cima do recheio; asse em forno médio por 50 minutos.

Para variar, use somente passas embebidas em vinho do porto em vez de frutas secas, e substitua o melado por mel.

Torta de abóbora com maçã

Para a massa, use 1 parte de aveia em flocos e 2 de farinha de trigo integral, óleo até formar uma farofa grossa, 1 pitada de sal, água fria ou chá pra dar consistência. Gotas de gengibre.

Para o recheio, cozinhe pedacinhos de abóbora e de maçãs em partes iguais, com canela em pau e uma pitada de sal, fogo baixo, sem água. Enfeite com raspinha de limão depois que tirar do forno.

Buklava de caju

(É aquele doce árabe folheadinho que se vê nas vitrines, cheio de calda, aqui em versão cearense.)

Massa: aqueça 2/3 xícara de óleo de milho, 1 colher de chá de sal, 1 1/2 xícara de suco de maçã ou chá de hortelã ou stévia. Apague o fogo. Bata bem e misture com 4 xícaras de farinha de trigo integral. Amasse até a consistência ficar firme. Sove mais 5 minutos e deixe em lugar morno por uma hora. Depois disso corte a massa em 5 pedaços iguais, role em araruta, cubra com um puno úmido e deixe descansar mais meia hora. Polvilhe com araruta a mesa em que vai trabalhar. Abra a massa em folhas bem finas, quase transparentes; ponha uma no fundo da forma untada, pincele com óleo de milho, ponha outra. Arrume o recheio por cima. Coloque então a terceira folha, pincele, coloque a quarta, pincele, finalmente a quinta. Faça cortes em cruz com uma faca

afiada, de maneira que cada porção fique com uma cruz no meio; isso é para o doce ficar abertinho depois. Derrame a calda por cima antes de assar durante 40 minutos em forno alto (ou até ver que está bem crocante).

Recheio: misture 3 xícaras de castanhas de caju picadas com 1 colher de sopa de canela em pó, 1 colher de chá de hortelã seca e 1 pitada de sal.

Calda: ponha numa panela 1/2 xícara de óleo de milho, 1/3 xícara de melado ou mel, 2 colheres de chá de canela em pó, raspas da casca de 1 laranja e de 1 limão. Quando ferver apague, junte 1 colher de sopa de sumo de limão e pronto.

Pizza doce

2 xícaras de farinha de trigo integral
 1 xícara de farinha de trigo branca
 1/2 xícara de óleo de milho
 1 xícara de suco de frutas ou chá de stévia
 1/4 xícara de melado
 2 ovos batidos
 2 colheres de chá de canela em pó
 1 colher de sopa de raspa de limão ou laranja
 1 colherinha de sal
 1 colher de sopa de fermento em pó
 Dissolva o fermento em 1/2 xícara de suco ou chá quente, junte o melado, mexa e deixe repousar 5 minutos ou até surgirem bolhas. Junte os ovos batidos e a farinha; terá uma massa fina. Bata bem. Cubra a vasilha e espere a massa dobrar de tamanho; junte agora o óleo, o sal e bata mais. Vá juntando os outros ingredientes, reser-

molho mais espesso dissolva num tiquinho d'água 1 colher de chá de araruta e junte à mistura, mexendo sempre para não encaroçar. Espalhe uvas verdes partidas ao meio, ou pedacinhos de abacaxi bem doce, sobre a massa no tabuleiro; pesque os ingredientes sólidos do molho e arrume na massa; derrame o molho por cima e polvilhe com orégano.

Se quiser, depois do molho e antes do orégano estenda uma camada fina de mussarela.



vando 1/2 xícara de farinha, até a massa ficar dura de bater. Sove agora com força e com vontade, numa superfície polvilhada com a farinha que ficou reservada. Unte uma tigela, guarde a massa dentro, cubra e espere até dobrar novamente de tamanho. Abra com o rolo, estenda num tabuleiro untado, deixe crescer novamente até dobrar. Coloque no forno quente e asse durante 10 minutos; retire, recheie e leve de novo ao forno por mais 5 ou 10 minutos.

Recheio: faça 2 copos de suco de melancia, batendo no liquidificador e coando para tirar os caroços, e reserve. Refogue em óleo de milho 2 cebolas grandes cortadas em gomos até ficarem transparentes. Junte 1/2 xícara de ameixas pretas picadas e uma pitada de sal; rale diretamente na panela 2 maçãs sem casca. Refogue mais um pouco, ponha o suco de melancia, abaixe o fogo e deixe cozinhar, sem tampa, durante 10 minutos. Se quiser um

Cremosidades geladas

Manjar branco do Luís Paulo e da Bárbara

4 xícaras de coco ralado

4 xícaras de água bem quente, ou chá de stévia

4 colheres de chá de agar-agar (gelatina de algas)

2 colheres de sopa de extrato de malte (se não usar stévia)

1 pitada de sal

Ponha o coco ralado de molho na água e deixe descansar 5 minutos. Bata no liquidificador e peneire. Esprema bem o bagaço e guarde para outra coisa. Leve o leite de coco ao fogo, junte o extrato de malte se for o caso, o agar-agar e o sal. Mexa até ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por mais 5 minutos. Tire do fogo e despeje numa forma de pudim molhada; depois que esfriar, coloque na geladeira.

Calda: 15 ameixas secas e 1 1/2 xícara de água ou chá de stévia, tudo no fogo com 1 pitada de sal e alguns pauzinhos de canela. Deixe ferver uns 5 minutos; destina-

tampe, espere 1 hora para as ameixas incharem. Ferva de novo, acrescente 4 colheres de sopa de extrato de malte se não usou stévia, cozinhe por 10 minutos mexendo com uma colher de pau. Deixe esfriar e derrame sobre o manjar.

Bagaço: junte com 3 xícaras de aveia em flocos grandes, 1 1/2 xícara de água ou chá de stévia, 3 colheres de sopa de araruta. Se não usar a stévia, ponha 6 colheres de sopa de extrato de malte. Misture tudo, deixe descansar 15 minutos, forme bolinhas de gude com as mãos molhadas e asse por 1/2 hora em tabuleiro untado e forno quente.

Manjar bege instantâneo

Bata no liquidificador 2 bananas maduras, 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim, 2 colheres de sopa de concentrado de maçã e 2 colheres de sopa de tofu. Gele e pronto: sirva com canela e raspinha de limão.

Paveia

Toste em fogo brando 2 xícaras de aveia em flocos grandes; depois taste 1/2 xícara de trigo sarraceno. Junte com 5 xícaras de compota de maçãs e ameixas, espalhe raspinhas de limão e canela em pó. Cubra com gelatina de maçã ou amasake e deixe algumas horas no congelador.

Curau de milho verde

Escolha 6 espigas bem clarinhas e rale; junte 2 copos de chá de stévia e coe num pano de fralda, espremendo

bem. Prove. Se quiser um sabor mais doce, junte 1 ou 2 colheres de mel ou melado. Agora leve ao fogo, mexendo sempre até obter a consistência firme. Despeje em tacinhas molhadas e polvilhe com canela em pó.

Se as espigas estiverem realmente verdinhas, dispense adoçante; basta colocar uma pitadinha de sal na hora de cozinhar e que o curau ficará bem doce.

Creme de milho com coco

Rale 1 coco, ponha de molho em pouca água quente durante 5 minutos, esprema num pano de fralda. Rale 6 espigas de milho bem verdinhas, junte com o leite do coco, esprema de novo na fralda. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar; não deixe ferver. Despeje numa forma untada com manteiga ou óleo de milho e ponha no forno por 1/2 hora. Sirva gelado.

Pudim de pão

Bom pra fazer com aquele pão integral que já está ficando duro. Ponha 1 pão médio de molho num chá de erva-doce e canela bem forte; esprema. Junte 1 colher de tahine, 2 colheres de araruta, 3 colheres de aveia em flocos finos, 1 pitada de sal, um punhado de passas e tempere com cravo, canela, noz-moscada e raspa de limão. Unte a fôrma e asse, ou deixe 1 hora no forno em banho-maria.

Gelatina de algas

Você pode usar a que vem em barras, chamada kanten, ou a que vem em pó, chamada agar-agar; ambas são a mesma coisa, produto puríssimo do mar, nutritivo, cheio de minerais. Cada barra ou pacote de pó age bem com 1 litro de líquido; se quiser uma consistência mais firme, diminua o líquido.

Qualquer coisa vira gelatina — sucos de frutas, chás com frutas secas picadas, pastas de frutas, doces de legumes doces. Basta aquecer, misturar e gelar.

Mousse de frutas

6 folhas de gelatina branca ou 1 barra de kanten
1 xícara de água para dissolver a gelatina no fogo
1 colher de chá de raspa de limão
1 colher de chá de canela em pó
2 xícaras de frutas frescas ou cozidas
Dissolva a gelatina? Então bata tudo, deixe gelar, bata de novo, coloque em tacinhas, geladeira novamente.

Mousse de goiaba

Aviso: o segredo é a peneira. Porque você pega uns 2 quilos de goiabas maduras, corta em 4 e põe na panela, espalhando por cima 1 colher de chá de misso diluída num pouquinho d'água. Fogo baixo; tampa. Quando as goiabas estiverem quase desmanchando, passe na peneira. Dissolva então meio pacotinho de gelatina agar-agar num pouco de água ou chá de stévia, misture ao creme e leve ao fogo para engrossar um pouco. Em vez de gelatina pode ser 1 colher de sopa de araruta. Ferver, cozinhe mais 1 minuto e apague o fogo. Sirva gelado.

Pudim de cacau

6 folhas de gelatina branca ou 1 barra de kanten
1/2 xícara de água quente pra dissolver a gelatina no fogo
3 colheres de sopa de cacau dissolvidas em 3 xícaras de água
1/2 xícara de melado ou mel
1 colher de sopa de tahine ou manteiga de amendoim
1/2 colher de chá de baunilha
2 colheres de sopa de passas brancas
1 pitada de sal
Dissolva a gelatina, bata tudo no liquidificador e coloque em tacinhas na geladeira. Se quiser transformar em mousse, bata de novo assim que começar a endurecer, acrescentando 3 colheres de sopa de tofu.

Gelatina de melancia com ameixas da Carla

1 litro de suco de melancia
2 colheres de sopa de agar-agar
1 colher de sobremesa de araruta
1 pitada de sal
20 ameixas pretas
Deixe as ameixas de molho para incharem. Ferva o suco durante 15 minutos com o sal, ponha as ameixas, ferva mais 10 minutos. Dilua a araruta e o agar-agar e acrescente. Cozinhe até ficar consistente. Despeje em tacinhas e gele. Tente com caqui, mamão, abóbora, o que pintar.

Pasta de frutas

Para todas as frutas a regra é a mesma: cozinhe por muito tempo, sem água, com uma pitada de sal ou uma bolinha de misso, até elas se desmancharem. Ponha pauzinhos de canela ou cravos se for o caso. Guarde em

Creme de aveia

1 xícara de aveia em flocos finos
4 a 6 xícaras de suco de frutas ou chá de stévia com hortelã e erva-doce
1/4 xícara de tahine
1 colherinha de sal
2 colheres de sopa de melado
Toste a aveia até ficar douradinha; cozinhe com o líquido e o tahine por 20 minutos; deixe amornar, bata no liquidificador com o melado, um pouco de canela e um pouco de raspa de limão. Ponha mais líquido se quiser um creme mais fino. E junte cacau em pó pra virar chocolate. Ou substitua o chá por café e sirva com castanhas de caju picadinhas.

Sorvete de frutas da Bia

Faca com macês, mamão, mangas, melancia, goiaba.

potes na geladeira. Aproveite as frutas da estação, que são sempre mais doces e mais baratas. Frutas que mais se prestam: bananas, maçãs, mamão, caqui, goiaba, jaca, pêsegos, peras — e use e abuse das frutas secas como ameixas, passas, damascos, figos, caquis. Só não se esqueça de que são mais doces que as frescas.

Creme de banana com tofu da Carla

500 gramas de tofu

500 gramas de banana-passa

1 pitada de sal

raspa de limão, canela, água

Deixe a banana de molho; ponha um prato com um peso em cima do tofu para espremer a água; cozinhe o tofu e a banana separadamente por meia hora. Bata o tofu com a banana e um pouco da água dela até chegar à consistência desejada; ponha nas tacinhas, gele, sirva com canela e raspa de limão.

caqui, o que preferir; corte em cubos de 2 centímetros, cozinhe com uma pitada de sal na pressão, não deixe secar completamente; escorra e reserve o caldo. Para cada parte de fruta ponha 3 partes de leite de arroz, bastante canela em pau, noz-moscada e raspinha de limão, e deixe ferver 40 minutos em fogo baixo e panela tampada. Engrosse com araruta diluída em água fria. Quando esfriar ponha no congelador; bata de meia em meia hora com aquela mola de bater omelete, ou então no liquidificador, durante 2 a 3 horas. Sirva com cobertura alternativa — sementes de gergelim, castanhas de caju picadas, passas, casca de laranja seca, flocos de aveia ou germe de trigo tostados na frigideira com pingüinhos de shoyu.

Sorvete de baunilha

1 barra de kanten ou

6 folhas de gelatina branca ou

1 colher de sopa de agar-agar em pó

1 xícara de castanhas de caju picadas

2 xícaras de suco de maçã quente ou

leite de soja ou

tofu batido com chá de stévia

1/4 xícara de melado

1/4 xícara de óleo de milho, ou

meio-a-meio óleo e tahine

1 colher de sopa de essência de baunilha

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de hortelã seca

1 colherinha de sal

Dissolva a gelatina no líquido; ferva, tampe e deixe engrossar 5 minutos. Bata a castanha de caju com o líquido

Doçuras em geral

Arroz-doce

1 xícara de arroz integral

4 xícaras de água

2 maçãs pequenas, sem casca, cortadinhas

1 punhado de passas

ameixas, tâmaras e damascos picadinhos

1 pitada de sal

canela em pau, noz-moscada e cravo à vontade

Cozinhe 1 hora na panela de pressão, destampe e cozinhe mexendo sempre até dar ponto.

Chocolate de azuki da Bia

250 gramas de feijão azuki

250 gramas de ameixas pretas

75 gramas de tahine

castanhas de caju torradas e picadas

Cozinhe o azuki por 2 horas, levando água fria aos

restante para obter um creme. Junte os outros ingredientes e por fim o óleo, num fio, como se fosse para maionese. Deixe gelar, bata de novo, ponha no congelador.



Cozinhe o leite de arroz por 2 horas, levando água fria aos poucos, e no final do cozimento ponha 1 pitada de sal. Enquanto isso deixe as ameixas de molho em água morna, tire os caroços e leve ao fogo para fazer uma pasta; junte 1 pitada de sal também. Bata essa pasta no liquidificador com o azuki e devolva ao fogo, mexendo sempre até dar ponto (mais ou menos 2 horas). No final acrescente o tahine. Sirva com as castanhas de caju torradas.

Creme de arroz

(para acompanhar doces e compotas de frutas)

É feito com o leite de arroz, que você coloca no fogo e deixa ferver com noz-moscada e raspa de limão até a consistência desejada. Se quiser que engrosse mais depressa, use um pouco de gelatina agar-agar.

Ovo de páscoa de mentirinha

É feito com arroz moti, que se encontra nas lojas japonesas; deixe de molho durante a noite, de manhã cozinhe na pressão com 3 partes de água para cada 1 de arroz durante 1 hora. Embrulhe num pano e soque com a mão do pilão durante uns 10 minutos para ativar o glúten que ele contém.

Paralelamente cozinhe feijão azuki, bata no liquidificador e devolva ao fogo para apurar o ponto com 1 pitada de sal.

E faça também uma pasta de maçã bem concentrada, que vai ser misturada ao azuki em partes iguais.

Deixe esfriar. Abra a massa de azuki com maçã, recheie com moti e dê formato de ovo; ou vice-versa, o moti por fora e a pasta de azuki com maçã por dentro.

Surpresinha da Bia

Use 3 partes de farinha de trigo integral para 1 de araruta, e 1 pitada de sal; acrescente água fria até ficar na consistência do lóbulo da orelha. Deixe repousar 1/2 hora com um pano úmido por cima. Estenda a massa bem fininha e corte quadradinhos. Recheie com 1 pedacinho de banana-passa e 1 de amêndola ou castanha de caju ou do Pará, enrole, passe num prato de sementes de gergelim tostadas e cozinhe no vapor durante 30 a 40 minutos.

Mel de figo

Espere chegar a estação deles, que é no alto verão; compre um monte, descasque, parta no meio e ponha numa panela grossa com 1 pitada de sal. Mexa de vez em quando. Ao perceber que soltaram toda a água, retire o bagaço e esprema bem. Deixe a calda apurar até mais não poder.

Farinha de tâmaras ou bananas

Bata no liquidificador em partes iguais tâmaras secas ou bananas-passa com farinha de trigo integral ou aveia em flocos, e use nas receitas que quiser ou em mingaus.

Pacovão de forno

Pacovão é como se chama a banana-da-terra em Manaus. Bananas bem maduras; lavar, colocar molhadas num tabuleiro, ligar o forno.

A partir de 40 minutos a casca fica preta e geralmente estoura, deixando sair uma calda amarga; lá dentro, a banana está amarelinha e muito doce.

Tapioca (ou beiju)

É aquela panquequinha branca meio puxa-puxa que o pessoal do nordeste e do norte trouxe pra cá. Feita da

goma do aipim ou mandioca, que sai quando se rala e espreme o aipim. Puro amido. Bom pra estômagos sensíveis de manhã. Os pacotes de goma de tapioca são vendidos nas feiras nordestinas, custam barato e duram muito tempo na geladeira; mas a goma fresquinha tem um sabor especial.

Peneire a goma direto na frigideira, sem untar, até formar uma camada grossinha. Taque fogo, baixo pra não queimar. Quando está pronta ela solta sozinha do fundo. Vire, deixe mais um pouquinho, tire, coma pura ou com qualquer recheio.

Tradicionalmente a tapioca leva coco ralado, polvilhado em cima da goma na primeira botada. É gostoso, mas é às vezes muito forte em jejum porque o coco sobrecarrega o fígado.

Tahine com mel

É o tipo da solução rápida para recheiar sanduíches, panquecas, tapiocas. Misture 1 parte de tahine com 2 de mel e pronto.

Balinhas de caqui da Carla

Ponha no fogo 1 litro de suco de caqui puro, sem água; quando ferver acrescente 2 xícaras de araruta diluídas num pouquinho mais de suco. Mexa até engrossar, junte 1 pitada de sal. Assim que o creme ficar transparente tire do fogo e deixe esfriar.

Corte papel celofane em quadradinhos de 10 × 10 e recheie, colocando se quiser 1 passinha no meio. Feche o embrulhinho com durex e ponha na geladeira.

Compota de mamão também da Carla

A Carla é do tipo que improvisa, quando não tem hiar-

Pé-de-moleque safado

Toste na frigideira um bocado de sementes de gergelim claras. Quando estiverem no ponto vá pondo rapadura ralada por cima até grudar tudo. Deixe esfriar e sirva ali mesmo, comendo logo, que depois perde a graça.

Doce de batata com coco

Cozinhe batatas-doces na pressão, com um tiquinho só de água e 1 pitada de sal, durante 10 minutos; amasse; rale 1 coco, reserve metade, a outra metade ponha de molho num mínimo de chá de stévia e esprema pra tirar o leite. Misture tudo, leve ao fogo com pauzinhos de canela até dar ponto.

Doce de abóbora com coco

Faça da mesma forma que o doce de batata; a abóbora deve ser das redondinhas, de preferência a japonesa,

bonato pra botar no bolo põe saliva e diz que dá na mesma.

Esta compota de mamão é com casca, caroço e tudo. Ela corta o mamão em fatias de 4 cm e ajeita na panela de pressão. Dilui 1 bolinha de misso (tamanho gude) em 1/2 copo d'água (se não tiver misso, usa 1 pitada de sal) e joga por cima.

Deixa no fogo alto até a panela chiar; abaixa, deixa mais 1 hora. Abre, vê se está bom. Tempera com cravo, erva-doce, canela.

Fica mais gostosa no dia seguinte.

Aipim com melado

É das melhores coisas doces que tem. O aipim tem que ser fresco, quando cozinha quase desmancha; o melado tem que ser bom. Cubra um com o outro e pronto.

bem madura.

Muçã assada com mel

Esta é boa pra limpar os brônquios e fortalecer os ossos. Lave muito bem a maçã; tire cuidadosamente o miolo com uma faquinha afiada, sem furar o fundo. Encha de mel. Ponha numa cumбуquinha e cozinhe em banho-maria durante 20 minutos na pressão ou 40 em panela tampada. 1 por dia durante 3 dias.



Outras receitas

que você encontra no Prato Feito, que como já foi dito é P.F. para os íntimos e também faz parte do nosso repertório lítero-culinário.

Mas não se deixe impressionar por isto. Receita é cultura geral, serve somente para a sua informação. Na



hora h o que conta mesmo é presença de espírito, bom senso, intuição.

Pelo amor de Deus, não comece a fazer bolos e pudins todo dia que a gente vai morrer de culpa!

Como? E se der água na boca?

Ora.

Se der água na boca, você cospe.





Índice

Lenda, 4? Pulo sim 5
Era droga, sim 8
Era droga mesmo 10
Os médicos se preocuparam 13
Não se pode viver sem açúcar 16
Brasil, 1984 17
Campanha anticâncer 18
Comerei a me viciou 21
Umhandá sabe? 21
Aquedriculus Andinimas 23
Você sabe que ama coisa ruim? 25
Fome é sinal 27
Açúcar refinado 29
A saúde é subversiva 31
Jejejejeje 32
Si para mulheres 33
Si para crianças de nariz acuminado 35
Si pro casal desajustado 36
Si para quem sabe que come açúcar por carterias emocionais variadas 37
Si para quem pensa em cânieis 38
Si pro quem é domador de circo 40
Si pro quem detesta festinha de criança 41
Si pro quem fuma 42
Si pro quem bebe 43
Si pro quem gosta de banados 44
Si pro quem é viciado em cafézinho 46
Si não o Comitê de Exameamento de Dieta 46



Si pro quem já está diabético 47
Extremo yang, extremo yin 49
A dieta natural para o diabético 52
Autoconhecimento é sinônimo de liberdade 59
Olho vivo 60
Adequante genoficial 61
A pulo é um pecado 62
Qual doce que era mesmo mais doce? 64
Vale retro, açúcar! 69
Dieta 70



BRUNO MAGLIANO
 BRUNO MAGLIANO

Receitas

Leites 72
Leite de arroz
Leite de castanha de caju
Leite de semente de girassol
Leite de aveia
Leite de passas
Biscoitos 73
Biscoito de manteiga de amendoim
Biscoitos com caros
Biscoitos de mel
Biscoitos de lanche
Biscoito frio
Biscoito de gengibre
Biscoitos de gergelim
Bolachinhas de coco da Bia
Bolinhos de tâmaras e gengibre
Bolos 77
Bolo simples
Bolo Lima do Buffet Maroni
Bolo de 8 horas com cenoura
Bolo com ovos
Bolo de chocolate
Bolo simpático da Bia
Bolo de cacau da Carla
Bolo de fuba com coco
Bolo de agem com coco da Joana
Bolo de tapioca com sésua

Cremosidades geladas 96
Margar branco do Luiz Paulo e da Barbara
Margar bege instantâneo
Parada
Crema de milho verde
Crema de milho com coco
Paolin de pão
Gelatina de algar
Paolin de cacau
Mousse de frutas
Gelatina de goiaba
Gelatina de melancia com ameixas da Carla
Pasta de frutas
Crema de banana com tofu da Carla
Crema de aveia
Sorvete de frutas da Bia
Sorvete de baunilha
Doçuras em geral 103
Arroz doce
Chocolate de azuki da Bia
Crema de arroz
Ovo de pilonco de mentirinha
Surprezinha da Bia
Mel de figo
Farinha de tâmaras ou bananas
Pavêdo no forno
Tapioca (ou beiju)

Pães, panetones e muffins..... 83

Pão de mel do Elias e da Marly

Pão de banana

Pão com leite de soja

Pão doce com missa

Pão doce de cereja

Panetone

Muffin

Muffin do Bui

Massas, pastas, panquecas e tortas..... 88

Pastel de forno

Panqueca com ovo

Panqueca sem ovo

Massa folhada

Sinidel de maçã

Torta de maçã

Torta de ricota ou tofu

Torta de abóbora com maçã

Fakliva de soja

Pizza doce

Talixe com mel

Bolinhos de cogói da Carla

Compostos de mandioca também da Carla

Agim com melado

Pe-de-moço cozido

Doce de batata com coco

Doce de abóbora com coco

Maçã assada com mel

Biografia & notas

Tenho 36 anos. Nasci em São Paulo, vim ao Rio passar um fim de semana em 66 e estou aqui até agora. Fui jornalista no Abril, agitei teatro, música, fotografia, viajei bastante, editei histórias em quadrinhos na Rio Gráfica durante 5 anos, inclusive o Gubi Semanal, mudei para o sítio, escrevi muito roteiro de Recruta Zero e de Emília, traduzi até histórias de terror. Aprendi a cozinhar, costurar, fazer sapatos. Voltei para o Rio e vivi de fazer roupas em costura durante 2 anos, aí resolvi escrever de novo. Sobre saúde. Fiz várias matérias para o JB.

Newton Montenegro de Lima nasceu em 1946, Rio de Janeiro. Criou-se em Copacabana, começou a desenhar na Fundação Pentecost. São Paulo, formou-se programador visual pela Escola Superior de Desenho Industrial, trabalhou no escritório de Aloisio Magalhães, viajou pelo México, ensinou na Universidade de Pernambuco, desenhou muito em Manaus. Tem trabalhado mais como free-lancer.

Um dia conheci o Newton, ele me mostrou uns livros, me emprestou

115

O retrato de Edipo conversando com a esfinge é grego, antigo. O examinador de prova é de um anúncio de Preparado H, anos 60. O desenho das engrenagens de despertador é de Zurich, 1919. A moça que levanta ligeiramente a sobressa veste-se à moda de 1860 segundo um Eu Sei Tudo de 1922. O menino quadriculado é do tratado de proporções de Dürer. O casal desajustado — no original eles se olhavam — e o hipopótamo ansioso têm em comum também serem do Eu Sei Tudo. Os retratos de Francisco Carlos José, ungido Rei de Roma ao nascer, e de seu pai Napoleão Bonaparte, mais a orelhinha e o pâncreas, são do Larousse de 1932. A partitura de samba bossa cujo nome deu origem ao deste livro é de São Paulo, 1967. O retrato da Centopéia conversando com Alice é de John Tenniel, Inglaterra, século passado. Os Sobrinhos do Capitão aparecem na versão de Rudolph Dirks, 1929. O índio fumante de cachimbo é de uma etiqueta de comerciantes de tabaco, Londres, 1920. O europeu tomador de rapé é de Wilhelm Busch, Alemanha, século passado. A palmeira é de M. C. Escher, 1933. A quase ruidosa do dieta para o diabético e a que urna estas páginas se originam de esquemas religiosos hindus e, no livro Prato Feito, propõem uma possível organização do universo dos alimentos. O tronco da moça Angelfood MacSpade (Comida-de-Anjo d'Espada, spade sendo também pejorativo para negro) foi pirateado de Robert Crumb, via Bjorn Fuenies, Chicago, altos anos sessenta. A máscara japonesa é de teatro nô. A colônia no jardim saiu numa revista americana de 1810.

meus amigos. O Prato Feito nasceu daí. A forma comentando o conteúdo, o conteúdo sendo discutido, a forma se alterando. Neste Sem Açúcar conversamos quase tudo pelo correio, que Newton estava em Manaus. No final já estávamos quase publicando as cartas em vez do livro.



A ramada das guardas é da revista Studio, Londres, 1893. O retrato de Eva tentada pela serpente é de um incunábulo alemão, século 14, as capitulares também são alemãs, Renascença. O peicador, o bêbado, o sítio cheio de aves, o diabo fazendo fua, o dito regendo um coro de infelizes, o bilusático, as vinhetas das receitas e o mergulhador do final são sítios do mestre inglês Thomas Bewick, século passado. A cana-de-açúcar é de um anúncio de indústria metalúrgica saído na revista Isto É, 1980. Os ferros de final de capítulo são da edição Caston — 1485 — do romance Le Mort d'Arthur, sobre a Távola Redonda. Os sinais de destaque são da estamperia hindu. As miltonistas da Usaid foram cortesia do consulado americano. A criança libadora e a dentadura são vinhetas francesas de metal da Deberny Peignot, fim-de-século. O ritual de refrigerante é contemporâneo. O retrato em tamanho natural do morcego Hypsignatus monstrosus é da enciclopédia Collier's, 1970. A moça carregadora de leite é marca registrada da Nestlé.

