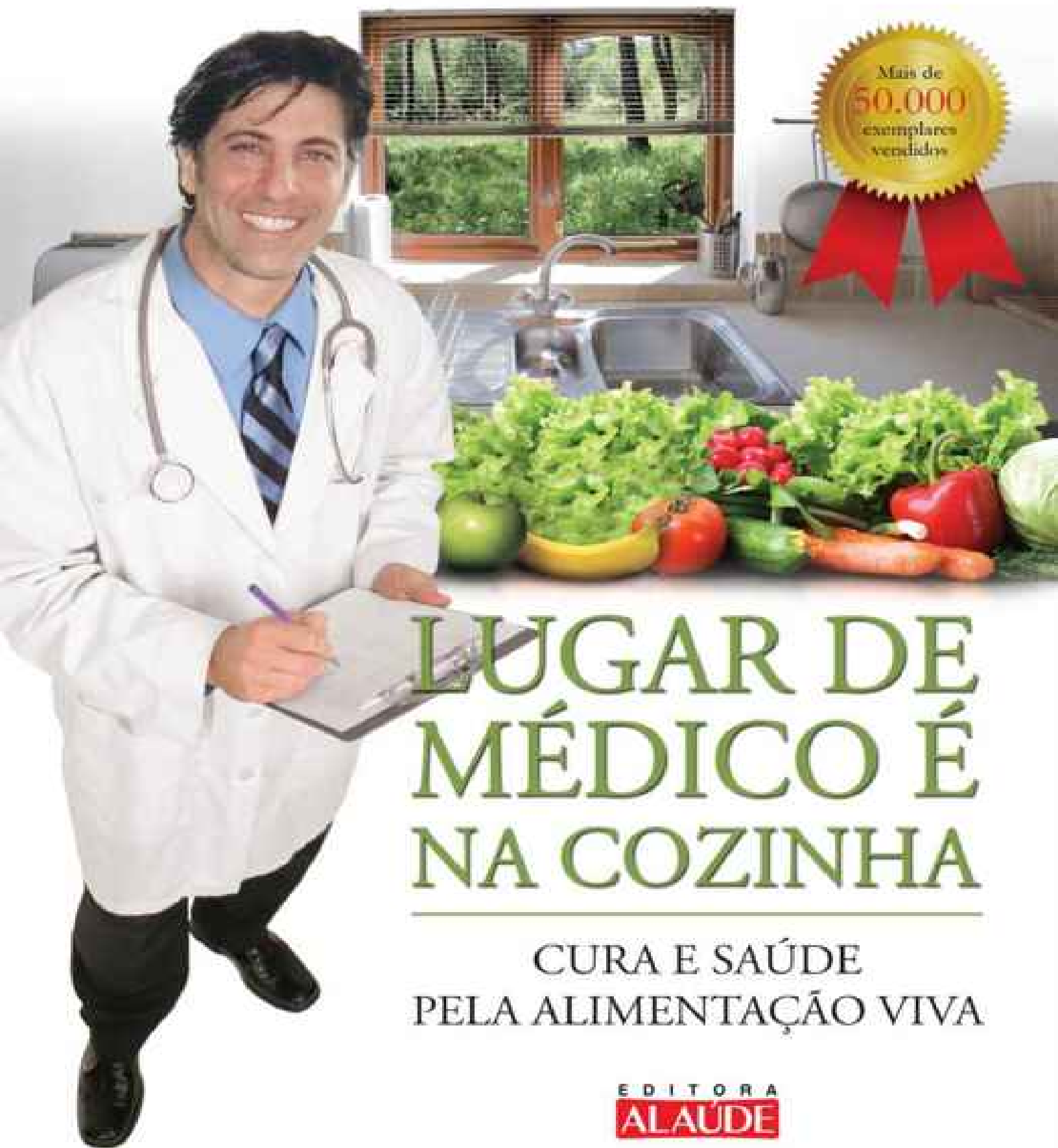


Dr. Alberto Peribanez Gonzalez

Doutor em medicina pela Universidade Ludwig Maximilian de Munique, Alemanha



Mais de
50.000
exemplares
vendidos

LUGAR DE MÉDICO É NA COZINHA

CURA E SAÚDE
PELA ALIMENTAÇÃO VIVA

EDITORA
ALAUDE

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.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As receitas e técnicas aqui descritas têm o objetivo de complementar – e não substituir – o tratamento ou os cuidados médicos. As informações aqui contidas não devem ser usadas para tratar uma doença grave sem prévia consulta médica.

Dr. Alberto Peribanez Gonzalez

Doutor em medicina pela Universidade Ludwig Maximilian de
Munique, Alemanha

LUGAR DE MÉDICO É NA COZINHA

CURA E SAÚDE
PELA ALIMENTAÇÃO VIVA

São Paulo

E D I T O R A

ALAUDE

Copyright © 2008 Alberto Peribanez Gonzalez
Copyright © 2008 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

1ª edição em novembro de 2008 / 2ª edição em abril de 2011

PRODUÇÃO EDITORIAL:
Editora Alaúde

REVISÃO:
Bia Nunes de Sousa

FOTOGRAFIAS COLORIDAS:
Luiz Henrique Nogueira Cabral

FOTOGRAFIAS P&B:
Meninos do Projeto Oficina Sensibilizando o Olhar

ILUSTRAÇÕES:
Doutor Alberto Peribanez Gonzalez

CONVERSÃO PARA EPUB:
Obliq Press

e-ISBN: 978-85-7881-167-9

2013
Alaúde Editorial Ltda.
Rua Hildebrando Thomaz de Carvalho, 60
04012-120, São Paulo, SP
Tel.: (11) 5572-9474 e 5579-6757
www.alaude.com.br

Sobre as fotografias P&B deste livro

As fotografias P&B que constam neste livro foram produzidas em maio de 2004 por jovens assistidos pela Associação Beneficente São Marinho, nos arredores do bairro da Lapa, no Rio de Janeiro, como parte do Projeto Oficina Sensibilizando o Olhar, sob a coordenação de Ana Paula Amorim. As fotos foram feitas pela técnica do *pinhole*, utilizando como máquina fotográfica latas de leite de alumínio recicladas.

O nome *pinhole*, inventado pelo cientista escocês David Brewster, é formado por duas palavras inglesas e literalmente significa "pino" (*pin*) e "furo" (*hole*). A fotografia *pinhole* é provavelmente a técnica fotográfica mais antiga do mundo. A câmera *pinhole* é uma caixa com um furo de um lado e filme ou papel fotográfico à frente e pode ser construída com qualquer material, desde uma lata, caixa de madeira, concha, etc. Nesse projeto, que registrou atividades da Oficina da Semente, as "máquinas" artesanais foram construídas com latas de leite pelos próprios jovens, que aprenderam sobre o princípio do processo fotográfico, além de saber como fotografar e revelar os negativos em laboratório.

Gratidão

Agradeço para todo o sempre os pães, pizzas, bolos, tortas e doces, além de outros milhares de alimentos feitos com amor e carinho pela minha mãe amada, dona Inez. Pelo ensino dos refogados com azeite, cebola e alho, base de nossa culinária ibérica. Pela alegria de servir.

Às galinhas caipiras e aos churrascos com arroz de carreteiro feitos com amor e carinho pelo meu pai amado, coronel Mário, que ensinou também o amor aos animais, às crianças, a plantar árvores, a acender fogueira, a respeitar a natureza, a criar galinhas e cavalos, coletar ovos e extrair leite para a nutrição da família. Agradecimentos extensivos ao avô Celidônio e às avós Marica e Baby, que foram mestres de meus pais.

Aos amigos de cozinha, aqui e na Alemanha, pelas trocas de informação, feijoadas regadas por legítima cerveja branca. Pelo ensino de pão integral, com trigo moído na hora, além de sopas e pratos deliciosos feitos pela amiga Anne Buchholz. Pelos ensinamentos de nutrição clínica trazidos pela professora Gabi, da UnB, e de alimentação vegetariana trazidos pelo amigo e médico Marcos Freire Jr., de Brasília.

Às deliciosas hallacas e arepas e toda a sorte de comida venezuelana, incluindo os hambúrgueres de kombis portuguesas e empanadas *criollas*. Aos carinhosos pratos *llaneros*. Aos restaurantes chineses e japoneses, seus yakisobas, sukiyakis, sushis e sashimis (acompanhados dos respectivos sorrisos orientais), aos restaurantes italianos com suas pizzas, pastas *al dente*, molhos e garçons tradicionais. Aos restaurantes familiares árabes, com suas esfihas, quibes e kaftas. Aos kebabs turcos de rua.

A todos os quiosques aconchegantes na porta de hospitais, com seus cafezinhos, joelhos, empadinhas, coxinhas e bolinhos. A toda a indústria alimentícia, lanchonetes e bistrôs, que se organizaram

para produzir alimentos em série. A todos os aniversários regados a refrigerantes, bolos com coberturas de chocolate, balinhas, brigadeiros, cachorros-quentes e música estridente.

Aos meus professores da escola médica de graduação da UCV, em Caracas, e da UnB, em Brasília. Aos colegas de residência em cirurgia da UnB e de pós-graduação do Instituto de Pesquisa Cirúrgica de Munique. Aos colegas cientistas da Fiocruz no Rio de Janeiro. Aos funcionários, professores e alunos da Universidade Estácio de Sá e UERJ.

À indústria de equipamentos de alta tecnologia médica, ao desenvolvimento de terapias genéticas, de células-tronco e de drogas cada vez mais seletivas e com menos efeitos colaterais, esforços que vêm sendo efetivos na caminhada do homem, mantendo as famílias unidas por mais tempo.

À transmutação e às forças evolutivas. Ao meu avô Firmino Peribanez, pela herança espiritual do sítio Nirvana. Ao mestre José Rubens, pelo primeiro copo de vegetal. À Janaína, que veio com o trigo germinando nas mãos. Às minhas filhas Maria Victoria, Ana Sofia e Mariah, pela alegria de viver. À Maria Luiza e turma do Terrapia, a Gabriel Cousens do Tree of Life, à Marly Winckler da Sociedade Vegetariana Brasileira, a Ludwig Wagner, Rafael, Fábio, Rodrigo, Beatriz, Nino, Gabi, Daniela, e aos parceiros da Oficina da Semente.

A Jesus Cristo e irmandade essênica em sua vida eterna. Ao mestre Hipócrates em sua sempre atualidade. Ao mestre Gabriel e irmãos da União do Vegetal. Aos médicos e à arte infinita da medicina. Aos que estão chegando.

Agradeço todo amor. É com amor que faço este livro. É amor sendo devolvido a todos vocês, que me formaram como sou, com meus defeitos e virtudes, ensinando a fazer de outra forma o pão, os bolos, os pratos regionais e internacionais, os pratos rápidos, a pensar em nova forma de distribuição dos alimentos, a pensar nova forma de viver. A promover saúde aos doentes e uma vida mais longa e saudável a todos.

Devolvo-lhes com gratidão, e dentro de suas linguagens, a culinária da vida, a mais deliciosa de todas as culinárias,

manifestação intensa de união entre os homens e o primeiro e definitivo passo no caminho para a paz.

Sumário

[Capa](#)

[Sobre as fotografias P&B deste livro](#)

[Gratidão](#)

[Sumário](#)

[Prefácio](#)

[Apresentação](#)

[Os princípios deste trabalho](#)

[PARTE 1](#)

[CAPÍTULO 1 - A moderna maneira antiga](#)

[Os essênios](#)

[Hipócrates no Rio de Janeiro](#)

[O médico Jesus](#)

[Hábitos de vida de populações longevas: a saúde primitiva](#)

[CAPÍTULO 2 - Estamos todos doentes?](#)

[A paz é intestinal](#)

[Por que estamos adoecendo?](#)

[O fim da era dos antibióticos](#)

[CAPÍTULO 3 - Maneiras e maneiras de produzir e consumir alimentos](#)

[A degradação do solo e dos alimentos](#)

[A horta Dona Inez](#)

[CAPÍTULO 4 - A luz no fim do túnel](#)

[Alimentos funcionais](#)

[Nutracêutica](#)

[Probiótica e prebiótica](#)

[Benefícios da prebiótica e da probiótica para o organismo](#)

[Não existem plantas medicinais](#)

[Vamos entender sinergismo](#)

[Medicina integrativa](#)

[PARTE 2](#)

[CAPÍTULO 5 - Vivendo com comida viva](#)

[A cozinha viva](#)

[Terrapia](#)

Lixo amigo

Cozimento e bactérias

CAPÍTULO 6 - O pão da vida

Segredos da padaria viva

Aditivos alimentares permitidos pela Vigilância Sanitária

CAPÍTULO 7 - As novas fontes de proteína

A ousadia de Colombo

A "neura " das proteínas

Brotos e verduras

Outras fontes de proteínas no reino vegetal: algas

CAPÍTULO 8: Gorduras e gordinhos

Somos todos gordinhos

Século XXI: estamos comendo ranços

Dr. Jekyll e Mr. Hyde

Vamos comer gorduras cruas

Cuidado para não se engordurar

Castanhas e nozes

CAPÍTULO 9: Doce vida

Tudo o que você queria saber sobre açúcares e farinhas, mas ninguém teve coragem de lhe contar

Com os senhores, o glucagon

Combinações de frutas

CAPÍTULO 10 - A água da vida

Água limpa e estruturada

Sangue bom

CAPÍTULO 11 - Os heróis da alimentação

Os nutracêuticos

Missões nutracêuticas

Alguns nutracêuticos

CAPÍTULO 12 - Um novo jeito de comer

A transição para a alimentação viva

A Oficina da Semente

"Só Jesus salva "

A germinação como nova marca biológica

PARTE 3

CAPÍTULO 13 - O preparo dos alimentos vivos

[Escovação e limpeza dos alimentos](#)

[Germinação: a água desperta](#)

[Como fazer brotar](#)

[Sementes adequadas para a germinação](#)

[Cuidados com o uso de grãos](#)

[Cascas](#)

[Mastigação e maceração](#)

[CAPÍTULO 14 - Equipamentos da cozinha viva](#)

[Segredos de liquidificador](#)

[Biossocadores](#)

[Socadores de madeira](#)

[Garimpagem com colher de pau](#)

[Graduação de densidades](#)

[Liquidificação seca](#)

[Marchas e velocidades](#)

[Coadores e panelas furadas](#)

[Facas](#)

[Dicas para abrir cocos](#)

[Ralação](#)

[O auxílio luxuoso do processador](#)

[Espremedores, extratores e centrífugas](#)

[CAPÍTULO 15 - Técnicas de "crulinária "](#)

[Hidratação](#)

[Desidratação](#)

[Prensagem](#)

[Marinadas](#)

[Refogue, não afogue](#)

[Desamidação](#)

[Amornamento](#)

[Temperando](#)

[PARTE 4](#)

[CAPÍTULO 16 - Para entender as receitas](#)

[CAPÍTULO 17 - Leites da terra](#)

[CAPÍTULO 18 - Néctares e sucos](#)

[CAPÍTULO 19 - Pratos amornados](#)

[CAPÍTULO 20 - Pastas e patês](#)

[CAPÍTULO 21 - Saladas e sushis](#)

[CAPÍTULO 22 - Molhos](#)

[CAPÍTULO 23 - Lanches e sobremesas](#)

[CAPÍTULO 24 - Pães, pizzas, cookies e crackers](#)

[CAPÍTULO 25 - Tortas, bolos e doces](#)

[Anexo - Resumos de artigos científicos sobre alimentação crua](#)

[Glossário](#)

[Referências bibliográficas](#)

Prefácio

Muito se tem especulado sobre a origem da vida em nosso mundo. À parte as discussões sobre o assunto, não podemos esquecer que, quaisquer que sejam as descobertas bioquímicas, é o alimento a verdadeira origem da vida.

Os primeiros carboidratos formados, assim como os lipídios e as proteínas, constituíram-se na verdadeira origem da vida e permanecem como seus fiéis mantenedores. Assim, quanto mais estudamos os alimentos, mais nos aprofundamos no conhecimento da saúde e da vida.

Ao longo dos tempos, o homem aprendeu e desaprendeu a lidar com sua comida. Desde tempos imemoriais, quando a refeição era um evento inusitado (sendo vital o armazenamento de gordura e proteína), passando pela conquista da agricultura e pelo domínio da criação de animais para abate, até os dias de hoje, quando há o predomínio de alimentos industrializados, verificaram-se avanços e retrocessos.

No abuso da alimentação carnívora concentra-se a base etiológica de diversas doenças, incluindo câncer intestinal e doenças cardiovasculares. Com intestinos de extenso comprimento, não estamos aparelhados adequadamente para o consumo de tecido animal, que tem produção de toxinas muito elevada, especialmente das poliaminas derivadas da decomposição proteica. Além disso, no preparo das carnes, são formadas substâncias muito tóxicas, como acrilamida e nitrosaminas, todas reconhecidamente cancerígenas.

A ingestão maciça de comidas de preparo rápido, internacionalmente conhecidas como *fast-food*, é um fator predisponente para a obesidade e para a diabete, conforme foi definitivamente comprovado em estudos científicos, em especial o publicado em 2005 no prestigioso jornal científico *The Lancet*. Aliás,

é uma constatação epidemiológica a relação entre *fast-food* e doenças cardiovasculares: à medida que culturas que não tinham esse hábito passaram a tê-lo inadvertidamente, a incidência desse tipo de doença aumentou. O aumento do aparecimento desse grupo de doenças nas estatísticas é uma questão de tempo, da mesma maneira que aconteceu no Japão e em outras culturas que só mais recentemente aceitaram essa alimentação (ao menos em parte).

Na alimentação industrializada, mesmo considerando os alimentos vegetais, ocorre a adição de inúmeros produtos que, visando conservar o alimento, acabam por trazer riscos à saúde, por se tratarem de substâncias estranhas ao nosso organismo. É o caso, por exemplo, dos conservantes ácido benzoico e formaldeído e dos diversos corantes utilizados, muitos com grande potencial carcinogênico.

Resta-nos analisar a alimentação à base de vegetais, considerada a mais saudável. Na verdade, diversos estudos sobre a prevenção do câncer publicados na última década mostraram que os principais inibidores do câncer são as vitaminas e os nutracêuticos encontrados nos vegetais. Entre os principais, estão o ácido fólico e os carotenoides. A avaliação de numerosos voluntários – em alguns casos, por mais de 12 anos – mostrou que aqueles que consumiam maiores proporções desses nutrientes (ácido fólico e carotenos) apresentaram mínima incidência de câncer.

É sabido que o cozimento desaproveita muitos nutrientes, em especial aqueles mais sensíveis ao calor. É o caso das vitaminas lipossolúveis, as vitaminas A e D, que se decompõem bem abaixo dos 100°C. Algumas vitaminas do complexo B também são destruídas pelo calor, como a tiamina. Proteínas podem ser desnaturadas pela ação do calor e pela adição de ácidos, como limão e vinagre. Por tudo isso, a busca da racionalização no preparo do alimento tem sido despertada novamente. Que ótimo!

Neste livro, o colega Alberto Gonzalez nos traz de volta o conhecimento que precisávamos incluir em nossa vida: a utilização dos alimentos vegetais *in natura*, ou seja, sem sofrer processos de industrialização ou cozimento. A vantagem nutricional é nítida,

posto que, como já falamos anteriormente, o preparo pelo calor desperdiça muito dos nutrientes. A retirada da casca, em alguns casos, implica também em perda de importantes parcelas do alimento. Na película da laranja (a parte branca) encontram-se altos teores de vitamina C e do bioflavonoide hesperidina, por exemplo. Ao arrancarmos essa película, estamos empobrecendo o alimento. Quem já comeu pepinos sem casca sabe que a digestão fica prejudicada. Na casca, encontram-se enzimas que, nesse caso, auxiliam a digestão do alimento.

O doutor Alberto Gonzalez é uma versão moderna do Quixote, porém com alto preparo científico, obtido em suas pesquisas e pós-graduações, inclusive fora do Brasil. Sua preocupação com o bem-estar das pessoas é a pura essência do que deve ser a medicina: uma ciência a serviço da mais ampla parcela da humanidade. Disseminando seu conhecimento entre nós, ele presta um inestimável serviço a todos, ensinando o preparo e a utilização dos alimentos tal e qual eles se apresentam na natureza. Nada poderia ser mais natural.

Para os chineses milenares, a saúde está em pratos coloridos; para os hindus, a saúde começa e acaba na boca. Seja qual for o provérbio adotado, é impossível pensar em medicina sem concentrar muita atenção na alimentação. Você é o que você come; portanto, comer bem e aproveitar melhor os nutrientes é saúde. É vida.

Parabéns ao doutor Alberto Gonzalez por seu trabalho e pelo convite que nos faz à saúde, ainda mais neste momento em que a civilização moderna parece cada vez mais inebriada pela comida pronta, enlatada, pelas frituras e biscoitos ricos em gordura hidrogenada que, soturna e lentamente, abrem-nos inúmeras portas para a doença.

Celio Mendes

Farmacêutico e bioquímico com especialização pela UFRJ,
membro da American Association for the Advancement of Science,
membro fundador do Instituto de medicina Ortomolecular do Rio de

Janeiro (IMO-RJ), autor do *Guia terapêutico para suplementação
nutricional e medicina ortomolecular*

Apresentação

Pode não parecer, mas raras são as chances de um professor universitário da área de saúde trazer suas opiniões até o domínio público. Devotamos uma disciplina quase religiosa à ciência e seguimos um código de ética muito rígido. Tudo o que fazemos ou falamos deve estar ratificado por instituições de respeito, que tenham comprovado em animais de laboratório e em ensaios clínicos determinada manobra terapêutica.

Para tanto, passamos anos de nossas vidas dentro de laboratórios, estudando fatos concretos da literatura médica, fazendo e refazendo experimentos científicos, na tentativa de elucidar processos que desencadeiem ou que possam curar doenças. Alguns de nós nos tornamos professores, após dedicarmos décadas de nossas vidas a uma área de conhecimento, e, muitas vezes, seguimos a carreira docente mantendo-nos ativos no processo criativo da ciência.

A soma de todo esse trabalho é chamada de produção científica e inclui nossa "memória": artigos científicos como autor ou como colaborador, capítulos de livros, visitas a congressos, dissertações de mestrado e teses de doutorado, consultorias, participação em bancas de defesa de tese e muitas outras atividades, entre elas novos cursos e aperfeiçoamentos. Se algum leitor quiser saber meu perfil científico, por exemplo, basta procurar o sistema Lattes do CNPq, ou procurar na internet por "Gonzalez AP" e "microcirculation": em segundos surgirão dezenas de artigos e outros tipos de publicações, que representam dez anos de trabalho intenso. Mas todo esse trabalho é como um grão de areia na beira de uma grande praia; essa praia seria a área de conhecimento da fisiologia de órgãos e sistemas ou microcirculação, à qual me dediquei por uma década.

O número de artigos publicados sobre essa área, nesses mesmos dez anos, por colegas de trabalho do Brasil e do exterior, é exorbitante. E, se fizermos uma pesquisa sobre os artigos científicos de **todas** as áreas do conhecimento científico nesse tempo, estaríamos falando de **todas** as praias do mundo. Dez anos de trabalho dedicados à pesquisa são um grão de areia nas praias de todo o mundo da ciência!

Esse número aumenta mais a cada ano. Vivemos uma explosão do conhecimento humano, maior que em qualquer período da história da humanidade, alavancada por métodos sofisticados e pela ferramenta revolucionária da informática. Após alguns anos de estudos em livros e em artigos científicos, agora com o apoio dos computadores, e principalmente com muita prática com os liquidificadores e processadores, cheguei a este livro inédito, que preconiza métodos culinários inovadores. Com isso, mantenho meu trabalho criativo – e científico – dentro da medicina.

A maior dádiva que a ciência me ofereceu foi a possibilidade de ser professor. Certa vez, dom Pedro II afirmou: “Se eu não fosse imperador, desejaria ser professor. Não conheço missão maior e mais nobre que dirigir as inteligências e preparar os homens do futuro”. Nobreza à parte, aprendi recentemente que o bom professor não é o que detém mais conhecimentos, mas aquele que consegue passar esses conhecimentos para o maior número de pessoas.

Além da docência regular, desenvolvi, na cátedra universitária, projetos de iniciação científica, uma atividade importante na vida do docente, por ser iniciadora de futuros cientistas. É importante pela grande responsabilidade que abrange, pois estará em nossas mãos, além do treinamento em protocolos, métodos, técnicas, pesquisas

de campo, leitura de artigos e estatísticas científicas, o mais valioso de todos os ensinamentos: a ética.

Reside aqui o início de um trabalho que traz em si uma abordagem evolucionista. No exercício da docência em Fisiologia, venho me dedicando a ensinar o funcionamento perfeito dos sistemas neural, cardiovascular, respiratório e digestório. Mesmo no

ciclo básico, já introduzimos aos alunos noções de algumas enfermidades básicas, para que possam entender como a coisa sai do normal para tornar-se doença.

O que se torna questionável na atual forma do exercício da docência em medicina é que semestres adiante os alunos terão em mãos um formidável arsenal de medicamentos e equipamentos de alta tecnologia diagnóstica e intervencional que os habilitarão a desmantelar, interromper, suprimir e mutilar as perfeitas rotas metabólicas e os sistemas fisiológicos que foram ensinados no ciclo básico. Não há sequer uma menção, no ciclo clínico, de como fazer o regresso ao estado de saúde pela recuperação da fisiologia e do metabolismo normais.

A prática alopática cristaliza-se mais adiante na vida profissional, por intermédio de uma fiel e abrangente parceria estabelecida entre a indústria farmacêutica e a de prestação de serviços médicos. Está representada em diversos níveis: pesquisa experimental em animais, terapêutica exploratória em voluntários saudáveis, testes em pacientes selecionados, e testes em mais duas fases de pacientes, até que novos medicamentos sejam aprovados.

Os custos de pesquisa e de desenvolvimento de cada molécula ou princípio ativo, uma pequena parte da natureza que estará concentrada em um comprimido, são de aproximadamente 800 milhões de dólares. Somente uma de cada dez mil moléculas pesquisadas chegará ao mercado. Mesmo assim, a indústria farmacêutica viu seu faturamento anual aumentar de 6,18 bilhões de dólares para 10,3 bilhões de dólares entre 1994 e 1998. Pode-se facilmente concluir que existe grande prosperidade nos meios médicos e industriais nos quais essas quantias circulam. Infelizmente, o mesmo não se aplica aos que estão doentes, do outro lado do mundo e do balcão, sem dinheiro para comprar remédios.

Formam-se, então, vínculos duradouros entre os representantes da indústria de medicamentos e os grupos médicos envolvidos nas mencionadas pesquisas. No Brasil, essa cumplicidade se estabelece na segunda e terceira fases da terapêutica exploratória, quando os

efeitos colaterais ainda não são plenamente conhecidos. Exemplos drásticos são o do Vioxx® e do Celebra®, que foram trazidos ao país com grandes honras, na forma de anti-inflamatórios sem efeitos gastrointestinais, mas provaram, após anos de uso em milhões de pacientes, ser capazes de dobrar os riscos de infarto do miocárdio e de acidentes vasculares cerebrais. Definitivamente, uma triste situação para os que estão doentes e só podem contar com remédios que, além de caros, são perigosos.

Documentos de grandes empresas de medicamentos foram revelados, deixando claro que essas multinacionais detêm os conhecimentos da cura da maioria das doenças por métodos naturais ou “fisiológicos”, mas obstruem de forma sistemática a divulgação destes. A revelação de seu conteúdo colocaria em cheque o uso da maior parte dos medicamentos conhecidos.

Com esse e outros argumentos devidamente comprovados, o doutor Mathias Rath, médico e cientista, pioneiro no campo da prevenção das doenças cardiovasculares e colega de Linus Pauling, havendo criado com ele a medicina Celular, depositou em 15 de junho de 2003, junto à Corte Criminal Internacional em Haia, uma ação contra a indústria farmacêutica e seus investidores, sob as acusações de comércio internacional da doença e crimes que envolvem a promoção da escalada em direção a uma guerra mundial.

Na verdade, a indústria de medicamentos detém, mas bloqueia de forma sistemática, o conhecimento para a prevenção e cura das mais diversas doenças, substituindo as terapias naturais, não patenteáveis, por terapias sintéticas patenteáveis e portanto lucrativas.

O conhecimento da prevenção e da cura das mais diversas doenças **já está** disponível ao domínio público. O que acontece é que esses recursos não são utilizados: muitos são considerados por demais simplórios, outros são vistos como obsoletos, e algumas práticas são até condenadas, embora sejam eficientes e completamente desprovidas de complicações ou de efeitos colaterais.

Já existe, no entanto, uma nova consciência, veiculada pela própria diretoria e coordenação de diversos cursos e faculdades de ciências da saúde no Brasil e no mundo, de que os conhecimentos do curso básico podem ser levados com um máximo de aplicabilidade prática ao aluno de graduação, de forma protocolada e portanto científica, facilitando uma possível "volta às origens" com base acadêmica, o que seria o ideal. As universidades vêm tornando-se os maiores aliados de uma nova tomada de consciência, na qual os medicamentos alopáticos devem ser utilizados apenas na dose e na hora apropriadas.

O estudo de moléculas sintetizadas pela natureza não envolve registro de patentes, e, portanto, não interessa à indústria de medicamentos. É justamente nas comunidades acadêmicas que os estudos que envolvem essas moléculas podem se desenvolver, nas quais as soluções para a maioria das doenças podem vir à tona, conforme o desejo do voluntarioso doutor Rath e de um sem-fim de simpatizantes ao redor do mundo.

Nesse contexto insere-se a proposta da qual este livro é apenas um "aperitivo": conduzir à mesa de refeições, de forma diária e permanente, os maiores veículos da cura. Compreendam, meus colegas de cátedra, que este pequeno esboço é um convite a uma nova reflexão. Percebo que serão necessários muitos anos de pesquisas, muitos mais que os mencionados, até que os conhecimentos aqui vislumbrados tornem-se parte integrante do processo de prevenção e tratamento de doenças.

Considera-se assim depositado, com muita honra, este grão de areia, que se juntará a muitos outros, quem sabe de alunos do projeto de iniciação científica, para fazer parte de uma nova praia de conhecimentos: a medicina integrativa.

Os princípios deste trabalho

1 - Embora de potencial terapêutico indiscutível, nada do exposto neste livro constitui tratamento médico. Para aqueles que necessitam de padrões individualizados de nutrição, jejuns e complementos de ervas medicinais, aconselha-se o acompanhamento por autoridade médica e nutricional antes, durante e após os tratamentos. Embora nossa equipe possa acompanhar reajustes fisiológicos quando da adoção das práticas da culinária crua, não nos responsabilizamos por consequências nocivas de compra ou preparo inadequados dos alimentos.

2 - Este livro detalha apenas dois dos alimentos fundamentais do corpo: comida e água. É importante saber que os alimentos ar, luz do sol, exercício físico, descanso e meditação não são objeto deste texto, embora sejam mencionados de forma constante.

3 - A culinária dos alimentos crus e orgânicos é mais nutritiva, mais saborosa e mais bonita aos olhos que a dieta contemporânea, seja ela de botequim ou de um restaurante cinco estrelas. Se a dieta crua estiver monótona, insípida, ou se seu praticante estiver desarmonizado, algo deve estar necessitando de correção, um dos objetivos deste livro.

4 - A mensagem é dirigida não àqueles que querem "comer para viver" ou "viver para comer", mas aos que, por intermédio dos alimentos oferecidos pela natureza terrena, buscam fortificar e harmonizar o corpo, permitindo assim uma aproximação mais fácil com a natureza divina.

5 - A aquisição e a incorporação dos hábitos alimentares sem química e sem sacrifício animal representam apenas parte do primeiro dos sete passos na caminhada para a paz: a paz com o corpo. De acordo com a tradição secular essênica, os sete passos para a paz são:

1) Paz com o corpo

- 2) Paz com a mente
- 3) Paz com a família
- 4) Paz com a comunidade
- 5) Paz com a cultura
- 6) Paz com a ecologia (a mãe terrena)
- 7) Paz com o Pai Celestial

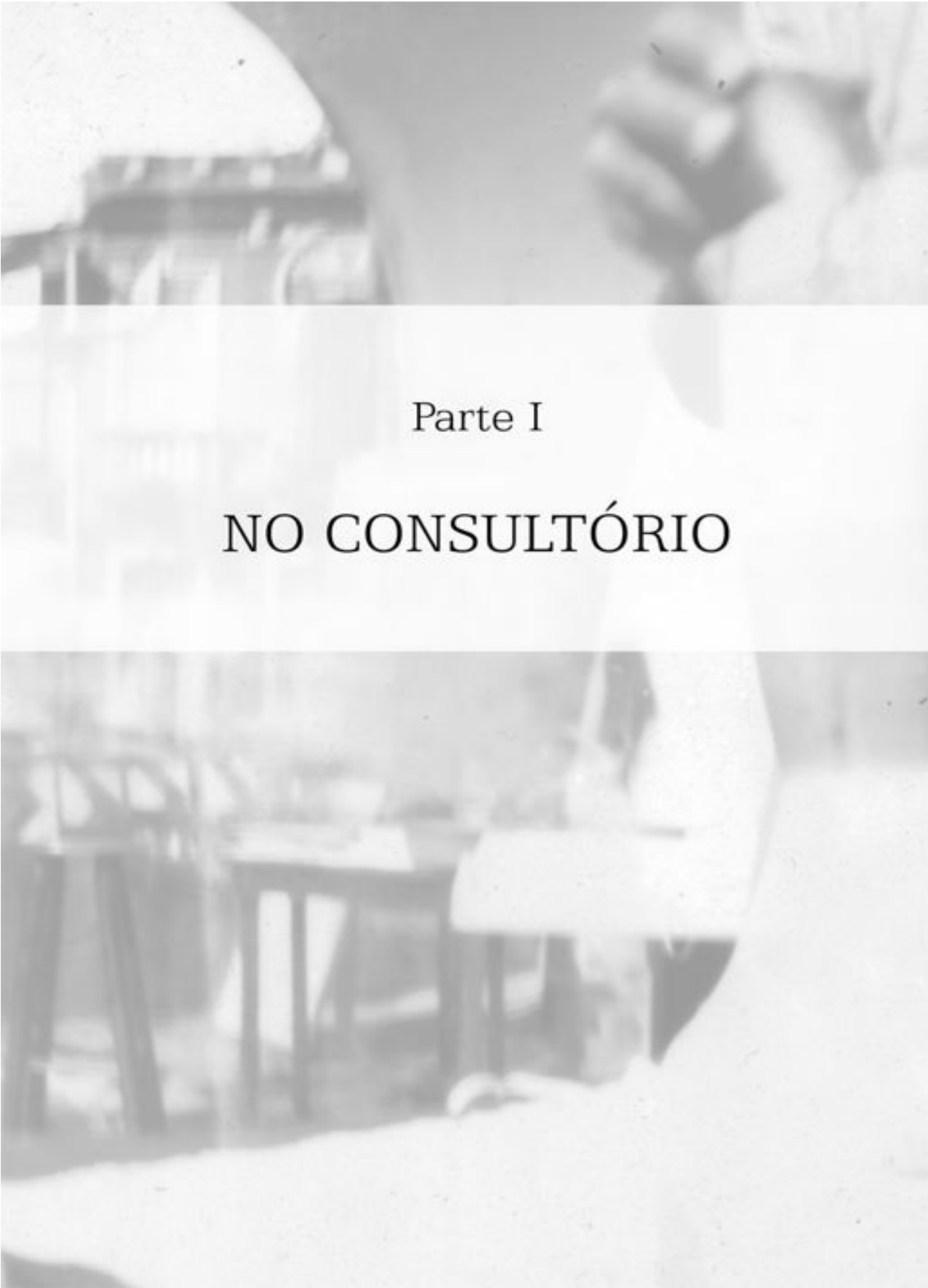
6 - Embora vegetariano, vegano e crudivorista, o autor deste livro não exclui ou vê de maneira preconceituosa qualquer pessoa de hábitos onívoros, pois ele mesmo já pertenceu a esse grupo alimentar.

7 - Sendo médico e professor de medicina por profissão e vocação, o autor não exclui ou vê de maneira preconceituosa qualquer colega médico ou docente que aplique tratamentos e conhecimentos à base de drogas alopáticas.

8 - Este livro não proclama nenhum tipo de dieta em especial, com fórmulas e números, mas uma modificação ética e culinária de quase todos os alimentos e pratos que conhecemos. Objetiva-se, antes de tudo, que as pessoas reencontrem irradiação de luz e fartura de nutrientes em um meio alimentar contemporâneo extremamente árido e debilitante.

9 - O praticante ou divulgador desta mensagem, como agente de saúde informal, pode ser de qualquer profissão, religião, classe social, idade ou nível educacional. Exige-se apenas que aquele que aplica estes princípios alimentares, a quem quer que seja e de que forma seja, deva estar em pleno exercício deles, para que não caia em contradição.

10 - Qualquer leitor pode envolver-se com a divulgação destas receitas, com a produção e a distribuição de víveres, com a criação de novas receitas e com o acompanhamento de famílias, bastando, para isso, aliar-se a uma rede. A forma de organização em rede preconiza a distribuição de energia e matéria, geração de fartura e prosperidade para todos, e não o acúmulo de dinheiro por alguns.

A black and white photograph of a doctor in a white coat examining a patient's arm in a clinical setting. The doctor is leaning over the patient, and the patient's arm is extended. In the background, there are several wooden chairs and a table, suggesting a waiting area or a consultation room. The overall scene is dimly lit, with the doctor's white coat being the most prominent light-colored element.

Parte I

NO CONSULTÓRIO

CAPÍTULO 1

A moderna maneira antiga

Neste exato momento, milhares de livros, vídeos, discos e páginas são publicados ao redor do mundo, em mídia impressa ou eletrônica, em uma impressionante variedade de temas, desde livros pragmáticos, que se destinam a ensinar ramos específicos da ciência, até os mais esotéricos. E ainda existe muito a ser publicado. Todo esse material dedica-se – mesmo que alguns autores assim não o queiram – à busca da verdade.

Hoje vivemos o ocaso do cartesianismo, uma era que dura séculos e que preconiza que a natureza pode ser medida, pesada, analisada, subjugada e até mesmo destruída em nome do “progresso da humanidade”. Os custos altos dessa prática são percebidos por todos em nível global: destruição do solo fértil, poluição e escassez de água potável, poluição do ar atmosférico, alterações climáticas, guerras, fome, miséria, doenças humanas e do mundo animal, extinção de espécies no plano microscópico e macroscópico, desenvolvimento de mais e mais drogas biocidas e modificações genéticas absurdas, totalmente destituídas da mais elementar observação da natureza. Apesar de podermos contar com todos os elementos da tecnologia moderna para nosso conforto, trazidos pelo mesmo cartesianismo, é difícil encontrar quem leve uma vida confortável de fato nas grandes aglomerações humanas.

Referências históricas, arqueológicas e antropológicas são úteis na busca de povos que tenham se aproximado dessa verdade. Grandes culturas, como a romana e a grega, apesar de haverem atingido um apogeu geopolítico, cultural e artístico, desfiguraram-se e entraram em decadência, justamente pelo fato de haverem apostado na dominação como forma de poder. Mesmo a atual hegemonia bélica, alimentar e farmacológica americana já dá sinais

de falência dentro de suas próprias bases. E muitos são os exemplos de auge e queda de impérios na história da humanidade.

Vestígios comuns de ensinamentos remotos da Antiguidade são encontrados nas culturas da Pérsia, Egito, Índia, Tibete, China e Palestina. Existem raras, porém felizes, descrições de povos que puderam harmonizar economia sustentável, ligação profunda com a natureza e com o plano divino, como os incas, os tupis e os guaranis, os hunzas do Tibete, e outros. Não se sabe mais desses povos porque não foram "ricos " ou "poderosos " segundo os padrões históricos cartesianos. Como eram (e ainda são) praticantes da paz e da igualdade, foram dominados de forma truculenta por outros povos muito agressivos, militarizados, de pouca longevidade e estratificados hierarquicamente. Os traços predominantes nessas culturas autossustentáveis eram (e ainda são) a simplicidade, a saúde e a longevidade.

Os essênios

Nada impressiona tanto como a redescoberta, na região de Qumran, perto do Mar Morto, da cultura dos essênios, descrita nos chamados *Manuscritos* ou *Pergaminhos do Mar Morto*. O encontro dos manuscritos, sua tradução e a descoberta dos sítios arqueológicos de Qumran já são considerados a maior descoberta arqueológica do século XX. Nesses documentos de mais de 2 mil anos e nas escavações foram obtidos detalhes da vida desse povo ancestral do mundo ocidental.

O povo essênio habitou a Terra durante séculos antes de Cristo, conviveu com um Jesus vindo de Nazaré e desapareceu setenta anos após a crucificação Dele, sob a mão de ferro do Império Romano. Plínio (23 a 79 d.C.), o naturalista romano que conviveu com os essênios, definia-os como "uma raça por eles próprios, mais notáveis que qualquer outra no mundo".

Suas comunhões, simples e objetivas, mas profundas e diárias, permitiam um contato, antes da alvorada, com os anjos terrenos de cada dia, a partir do sábado: da Mãe Terrena, da Terra, da Vida, da Alegria, do Sol, da Água e do Ar. Dedicavam suas manhãs ao trabalho de plantar e colher trigo, gergelim e frutas do deserto, e preparar pão e mosto de uvas. Ao meio-dia, faziam contemplações dos sete níveis da Paz, uma para cada dia da semana: paz com o Pai Celestial, com a Mãe Terrena, com a cultura, com a humanidade, com a família, com a mente e com o corpo. Andavam em grupos de treze, sendo um o mestre ancião e doze os discípulos, dos quais três eram os iniciados, mais próximos ao mestre.

As ceias seguiam um ritual sumário de partilha do pão, do mosto de uvas e de outros alimentos vegetais que estivessem sobre a mesa, recém-colhidos dos campos. Os essênios eram vegetarianos crudivoristas, que rejeitavam qualquer alimento "queimado, congelado ou apodrecido", e praticavam regularmente o jejum, justificando essas práticas com um notável conhecimento de fisiologia humana. Antes de se recolherem, comungavam com os

anjos celestiais de cada noite: da Vida Eterna, do Trabalho Criativo, da Paz, do Poder, do Amor, da Sabedoria e do Pai Celestial, pois já prenunciavam modernas técnicas em medicina psicossomática, nas quais o sono é reparador do plano subconsciente. Uma comunhão pela manhã, uma contemplação ao meio-dia e outra comunhão à noite, para cada dia da semana, configuravam catorze comunhões e sete contemplações. Em conjunto, essas comunhões sintonizavam seus corpos, mentes e espíritos com as forças da Natureza e com o Universo infinito e místico.

Embora vivessem às margens de praias e rios, fora das cidades grandes ou pequenas, no setor mais longínquo do deserto da Palestina, a 400 metros abaixo do nível do mar, onde as temperaturas atingem 40°C durante o dia, eram agricultores e arboricultores como não se conhece na história da humanidade. Transformavam as areias do deserto em pomares de fertilidade e tinham produção abundante com relativamente pouco trabalho. Germinavam as sementes do trigo e do gergelim para o preparo dos alimentos. Aboliram a escravidão antes de qualquer povo da Terra e, por causa da grande fartura de alimentos, tudo dividiam e não conheciam fome, doenças ou miséria. Não existiam ricos e pobres, sendo isso considerado por eles uma aberração. Os reis (ou chefes tribais) eram homens de idades inconcebíveis para os dias atuais. Era voz corrente que eles possuíam força e resistência extraordinárias. Viviam em paz com os povos vizinhos, seja porque sempre tinham mais a oferecer, seja porque nada tinham a cobiçar.

Poucos se aventurariam a viver em um local de tão inóspitas condições. Diz sobre os essênios Eduard Schuré, autor de *Os grandes iniciados*:

Às margens do Mar Morto, salgadas e oleosas, que matam tanto quanto banham, sobre os seixos de suas áridas praias, somente se encontram peixes mortos e esbranquiçados esqueletos de pássaros. Apesar disso, a superfície dessa massa líquida, de cor lápis-lazúli, é um espelho mágico. Muda incessantemente de aspecto, como um camaleão. Sinistro e cinzento durante a tempestade, abre ao sol o límpido azul de suas profundezas e reflete, em imagens fantásticas, as colossais arquiteturas dos montes e o jogo das nuvens. E o lago da morte transforma-se no lago das visões apocalípticas.

Compreende-se por que os essênios escolheram para retiro o mais longínquo extremo do lago, o qual a Bíblia chama de "Mar Solitário ". Em-Gaddi é um terraço semicircular situado ao pé de uma escarpa de 300 metros sobre a costa ocidental da Asfáltida, junto aos montes de Judá. No primeiro século de nossa era, viam-se as moradas dos terapeutas construídas com terra seca. Em um estreito barranco, eles cultivavam o gergelim, o trigo e a videira. A maior parte de suas existências passavam entre a leitura e a meditação.

Sabiam produzir toda a sorte de instrumentos para escrita, culinária e agricultura. Encontraram-se relíquias de instrumentos musicais e práticas artísticas. O sábado, um dia especial, começava na noite de sexta-feira e era dedicado ao estudo, à discussão, ao entretenimento de visitantes e à música. Estudavam com afinco as ciências da cura com plantas medicinais, a educação e a astronomia. Mas não se encontrou nas escavações de Qumran, que ainda estão em andamento, qualquer tipo de armas. A suposta "guerra " com os romanos foi o confronto do povo mais bélico do mundo antigo com o mais inocente e pacífico. O dinheiro encontrado – moedas persas, gregas, romanas e hebraicas – não era usado. Quando um estrangeiro quisesse conviver com a irmandade essênia, deveria deixar, junto com o dinheiro, outros bens materiais que lá nada valeriam.

O estudo dos *Pergaminhos do Mar Morto* foi concluído em 2004. Segundo os arquivos do Instituto de Antiguidades de Israel, a leitura das escrituras e a confecção de novos pergaminhos absorvia grande parte das atividades de um essênio, junto à agricultura e às práticas de purificação, há pelo menos 2.100 anos. O que diferia, no entanto, era a forma de interpretar essas escrituras: por um lado, eles harmonizavam seu conteúdo com as leis da consciência humana e da natureza; por outro, sempre consideravam os fatos e as circunstâncias da época e do ambiente nos quais eles foram escritos. Essa abordagem também levava em conta o grau de evolução e o entendimento do povo ao qual um determinado mestre estivesse dirigindo sua mensagem.

Perguntará o leitor: por que um médico, autor de um livro sobre culinária viva, por assim dizer "uma prática de vanguarda ", estaria

baseando-se em informações que remontam a povos tão antigos?

A resposta é que os essênios estão na memória genética, cultural e espiritual da humanidade, particularmente do Ocidente judaico-cristão. Sendo assim, estão em minha própria memória. Eu sei, assim como o leitor sabe, que em algum momento de nossa existência como espécie, fomos capazes de viver de maneira comunal, alimentando-nos de acordo com a lei da natureza, plantando, colhendo e repartindo de forma consciente, germinando sementes em vez de cozinhá-las e dispensando o uso da carne. Os essênios, com seu exemplo vivo, deram um significativo passo na evolução do *Homo sapiens*. Houve reação do poder constituído, e a guerra contra os judeus, promovida pelo Império Romano, dispersou, com grande violência, a iniciativa histórica da qual Jesus foi o líder político e espiritual e que, se ganhasse força, teria conduzido a humanidade rapidamente ao encontro do *Homo consciens*.

Os essênios eram uma tribo de judeus da qual veio Jesus. Ser cristão ou judeu significa relacionar-se com a tribo de Jesus, seja ideologicamente ou por consanguinidade. Mencionando ainda Eduard Schuré:



O conhecimento hermético que diz "o que está embaixo é como o que está no alto" traduz-se na oração ensinada por Jesus Cristo, "assim na terra como no céu", estando embutido no significado da estrela de davi.

Nascido em Nazaré, filho de Maria e de José, e primo de João Batista (todos judeus essênios), Jesus, O Nazareno, foi iniciado na tradição profética de Israel em consonância com os Magos da Babilônia e de Hermes, sobre o Verbo Solar. Dia e noite, o predestinado essênio lia a história de Moisés e dos profetas, obtendo consciência de sua missão, por meio da meditação e da iluminação interior nele enaltecida. Após o batismo nas águas do Jordão, pelas mãos de João, o Ser sublime que chamamos Cristo se apoderou para animar com nova chama essa lira humana, preparada por centenas de gerações.

De sua curta passagem pelas cidades da Palestina – seu suplício, morte e ressurreição – surgiu o cristianismo, um movimento tão complexo que é considerado como o marco da história da humanidade: estamos no ano 2011 *depois de Cristo*.

Hoje, o novo movimento essênio organiza-se ao redor do mundo, até mesmo no Oriente, e sua maturidade terá um efeito decisivo

sobre o futuro da humanidade. Segundo o escritor Fritjof Capra:

Avista-se o surgimento de comunidades sustentáveis baseadas na alfabetização ecológica e na prática do projeto ecológico, compostas de redes ecológicas de fluxo de energia e matéria, em contraposição a um padrão dominante da ascensão do capitalismo global, composto de redes eletrônicas de fluxos de finanças e informação, que cria grandes exércitos de excluídos e gera um ambiente econômico, social e cultural que não apoia a vida, mas a degrada, tanto no sentido social quanto no sentido ecológico.

Na proposta de revitalização da Terra e de ressacralização da vida, surgiu nos Estados Unidos, sob a coordenação do doutor Gabriel Cousens, o "Modern Essene Way of Life and Communion", que se traduz como a "Moderna Maneira Essênica de Viver e as Comunhões". O doutor Cousens, de origem religiosa familiar cristã, é hoje um mestre essênio sênior e rabino Segan.

O termo "Moderna Maneira Essênica" foi cunhado pelo fato de que nosso atual contexto social e espiritual difere em muito de 2.100 a 2.200 anos atrás, ou mesmo antes. Tentativas de adaptar os rituais e o estilo de vida daqueles tempos aos dias atuais estão em aberto, mas passam por uma homogeneização.

Os quatro princípios reconhecidos e aprovados pelos principais grupos essênios modernos nos Estados Unidos que estão sendo reunidos pelo doutor Gabriel Cousens são:

- 1) *Adonai Ehad* – Deus é Um
- 2) *Teshuva* – O retorno a Deus
- 3) *Tikkun Olam* – A participação ativa na cura e na transformação do mundo
- 4) *Shalom* – A paz resultante da integração e unificação de nossos mundos interno e externo, masculino e feminino (equanimidade e respeito entre os sexos) e criação de harmonia entre os céus e a Terra.

Esse iluminado médico, professor, nutricionista, artista e cientista ainda tem muito a dizer. Sua prática diária e sua pesquisa levam-no

à conclusão de que nossas escolhas alimentares podem determinar uma saúde exuberante ou promover nossa decadência.

Instalado na belíssima paisagem de uma meseta de 133 acres na cidade de Patagônia, Estado do Arizona, Estados Unidos, está seu "Tree of Life Rejuvenation Center " (Centro de Revitalização Árvore da Vida), que incorpora uma linha multidisciplinar e, muito além disso, permite vivenciar, em pleno século XXI, um conjunto de práticas que criam, dão suporte e sustentam a vida: hortas orgânicas, métodos de preparação de alimentos com preservação de energia vital, arquitetura ecológica, sistemas híbridos de energia solar, e relações humanas baseadas no amor e na emanção de energia espiritual por parte da equipe de trabalho.

É dentro desse espírito que escrevo este livro. É um texto simples, baseado na observação da natureza, e dentro de um trabalho de expansão da consciência. Apresento ao final as referências, milenares ou contemporâneas, que dão suporte às ideias aqui apresentadas e sustentadas. Antes de tudo, quero que seja usado por qualquer um e que traga alegria, harmonia e encantamento, as melhores razões para se ter saúde.

Hipócrates no Rio de Janeiro

Em pleno século XXI, apareceu no Rio de Janeiro, vindo por um túnel do tempo, Hipócrates, o eminente médico da Grécia antiga, que viveu e atuou por volta de 400 a.C. e é considerado o pai da medicina ocidental. Representantes da classe médica levaram-no, cheios de orgulho, para conhecer os sofisticados equipamentos diagnósticos, os modernos centros cirúrgicos, as UTIs e unidades coronarianas disponíveis para uma parcela empregada da população com acesso a planos de saúde. Mostraram-lhe os modernos centros de pesquisa, nos quais novas drogas e vacinas são descobertas usando tecnologia de ponta.

Ao passear de automóvel pela cidade, o velho mestre percebeu enormes engarrafamentos com emissão de poluentes atmosféricos e pessoas apinhadas em ônibus. Pela janela, viu rios e praias poluídos, casas e edifícios sendo construídos a custo do resto de natureza que ainda resiste, lixo e esgoto jogados nos cursos d'água e lagoas. Pediu que o conduzissem ao centro da cidade e, ao descer do carro, caminhou entre centenas de pessoas observando seu flagrante estado de tensão. Pediu acesso a hospitais públicos e viu, consternado, que a maior parte da população sofre em filas de hospitais completamente sucateados, aguardando por um atendimento curto e superficial.

Pediu que o levassem a um local em que pudesse comprar alimentos. Perplexo, passeou por entre as prateleiras de um supermercado observando atentamente as embalagens contendo alimentos inanimados, enlatados, embutidos, e verduras e frutas que pareciam ser de borracha. Parou para ver pessoas empanturrando-se em lanchonetes, com toda espécie de guloseimas fritas, refrigerantes e doces artificiais.

Solicitou, então, um tradutor e pediu um encontro científico. O Maracanãzinho, lotado de médicos, ficou pequeno para receber o ilustre médico grego. Os apresentadores mostraram os índices de

saúde de nosso país: mortalidade infantil por doenças infecciosas, cardiovasculares, pulmonares e câncer, entre outras. Descreveram o surgimento de novas síndromes neurológicas e genéticas, os acidentes de trânsito e o consumo de drogas entre os jovens. Apresentaram todas as novas abordagens cirúrgicas e medicamentosas. Representantes de planos de saúde – que patrocinaram o evento – apresentaram estatísticas de cobertura de assistência médica para indivíduos e empresas, traslado de pacientes e acesso a novos equipamentos.

Ao final de todas as palestras, uma enorme expectativa se formou. Um foco de luz iluminava a cabeça branca do grande mestre, que pediu a palavra, deu um peteleco no microfone e perguntou, em bom grego:

“Eu gostaria de saber se algum dos colegas presentes neste grande anfiteatro foi capaz de ler Ares, águas e lugares, um dos livros mais significativos do extenso tratado Corpus Hippocraticum, que escrevi com colaboradores há 2.400 anos.”

Silêncio sepulcral. Ouvia-se um zunzunzum desconfortável. O mestre seguiu com a palavra:

“Esse livro resume a antítese de tudo o que pude ver em seu mundo moderno. Representa o que hoje vocês chamam de 'ecologia humana'. Nele mostramos em detalhes como o bem-estar dos indivíduos é profundamente influenciado por fatores ambientais –a qualidade do ar, da água e dos alimentos, a topografia da terra e os hábitos gerais de vida. Enfatizamos a correlação entre mudanças nesses fatores e o aparecimento de doenças. Vocês têm números assustadores de doenças e ainda surgem novas enfermidades. Não percebem a relação disso com a degradação ambiental e o uso de alimentos sem vitalidade? Eu sugeriria que os 'planos de saúde' passassem a chamar-se 'planos de doença', denominação mais adequada. Em 2.400 anos, a promoção da saúde ainda engatinha. Conclamo a classe médica aqui presente a uma nova revolução científica: a da prevenção consciente das doenças pelo restabelecimento das conexões do homem com a natureza, para que possam surgir os verdadeiros 'planos de saúde’.”

O silêncio respeitoso deu lugar a aplausos ensurdecedores. Deixando o imenso palco sob ovação, o velho mestre, já um pouco transparente, pediu que “o levassem à acrópole ” (o ponto mais alto da cidade). No Corcovado, viveu seu último minuto nos tempos atuais. Hipócrates contemplou a cidade maravilhosa, fitou a gigantesca imagem do Cristo e desapareceu na névoa sem deixar vestígios.

A alegoria com o querido mestre grego nos introduz a novos ramos da medicina moderna, tão científicos como a microbiologia, a imunologia, a fisiologia, a bioquímica e a genética, até mesmo por integrar todos esses ramos do conhecimento, entre si e com o meio ambiente: a **probiótica**, que significa *a favor da vida*, e a **nutracêutica**, que envolve o tratamento e a cura de doenças pelos alimentos. Os capítulos a seguir servem para informar aos leitores mais detalhes dessas novas áreas de conhecimento, que levam a ecologia às suas últimas consequências: a saúde integral do homem e da natureza.

O médico Jesus

Jesus de Nazaré trouxe conhecimentos sobre o tratamento de doenças: ensinou práticas alimentares com as sementes do trigo, alertou para que evitássemos o consumo de alimentos sem vitalidade – “queimados, congelados ou apodrecidos” – , mostrou a prática do jejum e deu instruções belíssimas de como limpar o corpo para curar-se de doenças por intermédio dos batismos da água, do ar, da luz solar e da terra. Todos esses ensinamentos podem ser lidos no Evangelho Essênio da Paz, uma tradução de pergaminhos apócrifos encontrados nos arquivos secretos do Vaticano e traduzidos por Edmond Bordeaux Szekely, em 1928.

A liturgia cristã prefere manter a imagem de Jesus como o detentor de um poder divino, que realiza milagres com as mãos e com a simples presença, não considerando verídicos os contundentes discursos dos Evangelhos Essênios atribuídos a Jesus e aos anciãos essênios. Mas, enquanto o impasse dava a tônica no meio eclesiástico, algo de notável ocorria no meio científico: mais de 1.500 textos foram rastreados e encontrados no deserto da Judeia, e a seguir publicados, sendo 900 de Qumran e o restante de outras regiões, provavelmente das comunidades de Nazaré. A maior parte dos pergaminhos levou 54 anos para ser publicada, de 1947 até 2001. Esse material arqueológico foi estudado de forma científica por 60 pesquisadores da América do Norte, da Europa e de Israel. A edição oficial dos textos foi publicada na série *Discoveries in the Judean Desert (DJD)*, pela editora da Universidade de Oxford. O relatório final das escavações nas ruínas de Qumran foi publicado em um volume separado, em 2004.

Considerados a maior descoberta arqueológica do século XX, os pergaminhos do Mar Morto trazem à tona detalhes da vida desse povo judaico e não deixam dúvidas sobre sua ligação com Jesus Cristo. Dentro do tema *refeição comunal*, descreve-se:

A sugestão messiânica das refeições e a posição central do pão e do mosto de uva prenunciam elementos encontrados na descrição da Santa Ceia do Novo Testamento. Adicionalmente, a ordem da bênção do pão primeiramente e do mosto de uva posteriormente, como prescrito nas Regras da Comunidade dos Sectários (Gen. 14:18), é inversa à tradição judaica, mas igual às descrições de três evangelhos (Mateus, Marcos e Lucas) sobre a última ceia de Jesus.

A influência dos essênios parece inegável sobre o Novo Testamento, não apenas sobre João Batista ou sobre Jesus, como sobre certas comunidades da segunda geração cristã. A primeira atividade de Jesus, por exemplo, e o recrutamento dos seus primeiros discípulos situa-se na região perto de Qumran, na qual João Batista exercia seu ministério. Para a celebração das festas religiosas, Jesus e seus discípulos seguiam o calendário solar dos essênios de Qumran, o que explicaria a celebração da ceia na véspera da Páscoa. Além disso, é clara a influência exercida pela terminologia essênica tanto sobre o vocabulário usado por Jesus como sobre os escritos de João Evangelista.

Jesus realizava a maior parte das curas explicando como se alimentar devidamente: alimentação frugal e simples, com produtos crescidos na região em que morassem, específicas de cada estação do ano, como cevada, trigo ("A mais perfeita dentre todas as ervas portadoras de sementes [...] que o vosso pão de cada dia seja feito de trigo, para que o Senhor tome conta de vosso corpo "), uvas azedas diuréticas, seguidas de uvas doces que nutriam com seu néctar e uvas doces e passas para ganhar peso; figos ricos em suco e, no mês seguinte, figos secos, que seriam acompanhados de amêndoas nos meses em que as árvores não produzissem frutos. Ensinou o poder nutricional e desintoxicante das "ervas que vêm depois da chuva ". No ensinamento "O dom da vida na relva humilde " discursiva, com riqueza de detalhes, sobre as propriedades da grama do trigo, hoje em voga como clorofila. Citava as velhas escrituras: "Todas as plantas guardiãs de sementes e todas as árvores com suas frutas e sementes ".

Ensinava também, com as práticas essênicas de purificação do corpo, como limpar-se do mal acumulado, sendo uma das principais

técnicas a lavagem intestinal:

“Ajoelhai-vos no chão diante do anjo da água e deixai a extremidade do talo da cabeça penetrar-vos as partes traseiras, para que a água flua por todos os vossos intestinos. [...] Orai, pedindo ao Deus vivo que vos perdoe todos os pecados passados, e ao anjo da água que vos liberte o corpo de todas as impurezas e doenças”.

Como era um mestre divino, as curas resultavam da adesão incondicional – fé – de seus “pacientes”. Alguns viam em suas palavras a verdade. Verdades impregnadas de intensa voz e do olhar do mestre, que não se dirigiam à razão, mas ao puro sentimento. Os que recebiam essas verdades não mediam seu alcance, mas penetravam seu significado, bebendo-o como um licor embriagante. Seguiam então à risca suas instruções: jejuavam, batizavam-se com ar, água, luz do sol e terra, alimentavam-se de sementes, frutas e vegetais crus, deixavam bebidas alcoólicas e hábitos nocivos. Quando da volta do mestre Jesus, meses depois, ao mesmo povoado, eles se prostravam aos seus pés, livres das doenças terríveis que os aplacavam, mas Jesus levantava-os, e com olhos de intensa luz respondia: “Foi vossa fé que vos curou. A Paz seja convosco”.

Não discutirei neste livro os processos de cura realizados por Jesus pela imposição das mãos e pela simples presença, exatamente porque acredito neles e creio que necessitem de um texto inteiramente dedicado ao assunto, e de um tipo de abordagem completamente diferente.

Jesus era essênio de Nazaré, pequena comunidade autossustentável de famílias dos primórdios de nossa história, aos pés do monte Carmelo. Os essênios de Nazaré tinham como identificação os cabelos compridos e a barba, e levavam a vida em família, sendo a paternidade e a maternidade consideradas uma sublime missão. Segundo Theodore Heline, os essênios viviam em plena democracia, que funcionava dentro de uma ordem hierárquica espiritual, altamente disciplinada.

Pode ter sido no mosteiro de Qumran, entre os sectários essênios, ou na comunidade dos terapeutas essênios do lago

Mareotis, no Egito, que Jesus tenha vivido dos 13 aos 30 anos, longe da perseguição do rei Herodes, seguindo regras de comunidade e manuais de disciplina de extrema retidão. Os monásticos de Qumran levavam uma vida ascética, em comunhão com a Mãe Terrena e com o Pai Celestial, e designavam-se como eleitos ou filhos da luz. Filo, historiador e filósofo alexandrino, descreveu a vida cotidiana desse povo como “sagrada em si”.

Os conhecimentos profundos que adquiriam em estudos e meditação ativa faziam dos essênios sábios e professores como ninguém. Segundo Hall,

o nível intelectual da comunidade era alto. [...] Os oficiais romanos que viviam na Palestina escolhiam esses místicos [...] preferindo-os a tutores de outras seitas judaicas e mesmo aos enviados de Roma. Sob a gentil orientação desses homens divinos, suas crianças recebiam não apenas aprendizado, mas também iluminação.

Os essênios, em geral, andavam em vestes de linho extremamente simples, tecidas em suas comunidades, brancas como as nuvens do deserto. A chegada de um grupo de essênios, fossem eles de Qumran, de Nazaré ou do distante lago Mareotis no Egito, a uma cidade palestina causava grande alvoroço, pois todos os doentes aglomeravam-se ao redor deles, procurando cura para suas enfermidades, principalmente porque esses terapeutas dedicavam-se à cura dos mais pobres, que não podiam pagar um médico convencional. Um terapeuta essênio não se limitava à prescrição de tratamentos, mas visitava e era capaz de arejar e higienizar a casa de um doente, cuja limpeza houvesse sido interrompida pelo processo da enfermidade. Ainda discute-se se o significado da palavra essênio poderia originar-se de *asaya*, que quer dizer “médico”. Em Jerusalém, existe até hoje um “portal dos essênios”, acesso à cidade que aponta para a direção do deserto de onde eles vinham.

Em nosso país de 170 milhões de cristãos, e em todo o ocidente judaico-cristão, teremos excelentes resultados no quadro geral de saúde quando a verdade sobre os ensinamentos de saúde

proferidos pelos essênios e por Jesus atingir a maior parte da população.

Hábitos de vida de populações longevas: a saúde primitiva

Os hábitos de vida "primitivos" ou "paleolíticos" envolvem uma série de componentes primariamente culturais e nutricionais que alteram definitivamente o relógio biológico do indivíduo e das populações. A medicina contemporânea, especialmente na área cardiovascular, rendeu-se à dieta mediterrânea a partir da análise da pressão arterial e de dados antropométricos estudados de comunidades rurais na Grécia, onde uma significativa parcela da população ultrapassa os 80 anos de idade em um estado de plena saúde.

Essa dieta, assim como diversas outras, é reverenciada em congressos mundiais da especialidade, com o viés de apresentar os dados considerados relevantes de forma reducionista, analisando os componentes nutricionais que fazem parte do cotidiano alimentar de forma química, bioquímica ou calórica, procurando saber a fundo a composição dos alimentos, e, mais além, procurando estabelecer *qual componente* exerce efeito sobre *qual tecido* ou órgão da economia do organismo.

Esse "nutricionismo" vem sendo conduzido pela imprensa médica e leiga de forma imprópria, fazendo com que um indivíduo interessado em uma dieta saudável, integral e rica, venha a tornar-se um especialista em fatos nutricionais específicos de cada alimento. Dessa forma, um maço de agrião será ingerido por conter "n" calorias, proteínas, gorduras, carboidratos, sais e vitaminas em quantidades determinadas, ou para "combater" litíase hepática ou renal, distúrbios respiratórios ou mesmo dermatológicos. O que na verdade se estabelece é uma linguagem "de Babel". Torna-se difícil ou mesmo impossível atribuir fatos nutricionais e propriedades biológicas a todos os alimentos existentes. Estudos a respeito tornam-se importantes para catalogação do conhecimento, uma

atividade humana que vem de milhares de anos antes de Cristo, da Índia, da China e dos povos assírios.

O que na verdade a indústria farmacêutica vem fazendo há décadas, e que justifica plenamente o modelo reducionista mencionado, é trabalhar no *isolamento* de princípios ativos. Tomemos, por exemplo, uma cereja de acerola, que é reconhecidamente uma excelente fonte de vitamina C natural. A indústria química farmacêutica remove sinteticamente o ingrediente ativo da acerola por intermédio de um processo laboratorial e compacta-o na forma de um comprimido ou uma cápsula.

Todo e qualquer elemento nutritivo sinérgico, organismos homeostáticos do solo e agentes tamponantes biológicos, tais como enzimas e bioflavonoides, estarão excluídos e presentes em outros comprimidos de enzimas ou de bioflavonoides. O que se oferece na prateleira de uma farmácia de manipulação ou de uma loja "de produtos naturais " nada mais é que um simples ingrediente da acerola que foi processado sinteticamente e disposto em um ambiente artificial.

Quando um indivíduo ingere um comprimido de vitamina C, o corpo não reconhece aquilo como alimento. Alimentos em sua forma natural seguem o processo digestivo, no qual as vitaminas e os minerais desejados pelo metabolismo são extraídos de forma harmônica e extremamente precisa pelo corpo. Mas os componentes nutricionais isolados sinteticamente atingirão as células na forma de drogas, e como drogas serão tratados pelas células. A maior parte do ingrediente ativo ganhará a corrente sanguínea e circulará pelo corpo até ser eliminada. Dessa forma, entende-se por que *altos níveis sanguíneos* de um determinado princípio ativo isolado possam estar denotando *baixos níveis celulares* do mesmo.

Esse fato mostra que, no nível celular, o corpo reconhece e utiliza apenas os nutrientes na sua forma integral. Se as ciências biomédicas redirecionarem-se para o objetivo de "destravar " a porta de entrada nas células e permitir a nutrição completa de todas as partes do corpo, daremos um passo importante rumo à melhora da saúde da população. Nós estamos condicionados a crer

em nutrientes isolados em altas concentrações, mas a natureza não segrega ou isola os nutrientes. Nunca encontraremos nutrientes altamente concentrados em uma fruta ou folha, e isso porque a natureza está interessada em *equilíbrio*, não em *potência*.

Em minha opinião, não há mais o que estudar em populações que vivem durante muito tempo em lugares remotos ou em eras ancestrais. Há um ajuste em nosso relógio biológico, um "clique", que pode ser acionado por qualquer um de nós, independentemente do país, da cultura ou da sociedade em que se viva. Se olharmos bem, existem todos os recursos disponíveis ao alcance de nossas mãos, ao nosso redor. Existem as verduras, as raízes e as frutas que crescem no verão, no outono, no inverno e na primavera, em nossos domínios, municípios, estados. Temos a tecnologia, a eletricidade, liquidificadores, processadores. A culinária da vida é possível a qualquer um.

Se "acordarmos" para os fatos que começam a ser trazidos neste e em muitos outros livros, estaremos preparados para desfazer o pacto de doença e de morte que nos foi impingido, e mudar. Mudar a nós mesmos, a primeira e mais importante modificação de todas, e depois ligar o que estava desgarrado, unir o que estava desunido, formar grupos e redes com o objetivo da paz. É uma tomada de consciência, que permite uma decisão de fim de guerras biológicas dentro e fora de nós, a trégua por todos esperada. É uma nova aliança, a aliança da vida, que é a única existente. Tudo o que não é vida e amor é ilusão. Vamos, assim, decretar o fim das ilusões e dar início a uma nova era.

CAPÍTULO 2

Estamos todos doentes? A paz é intestinal

A paz invadiu o meu coração...

"A paz", Gilberto Gil, 1986

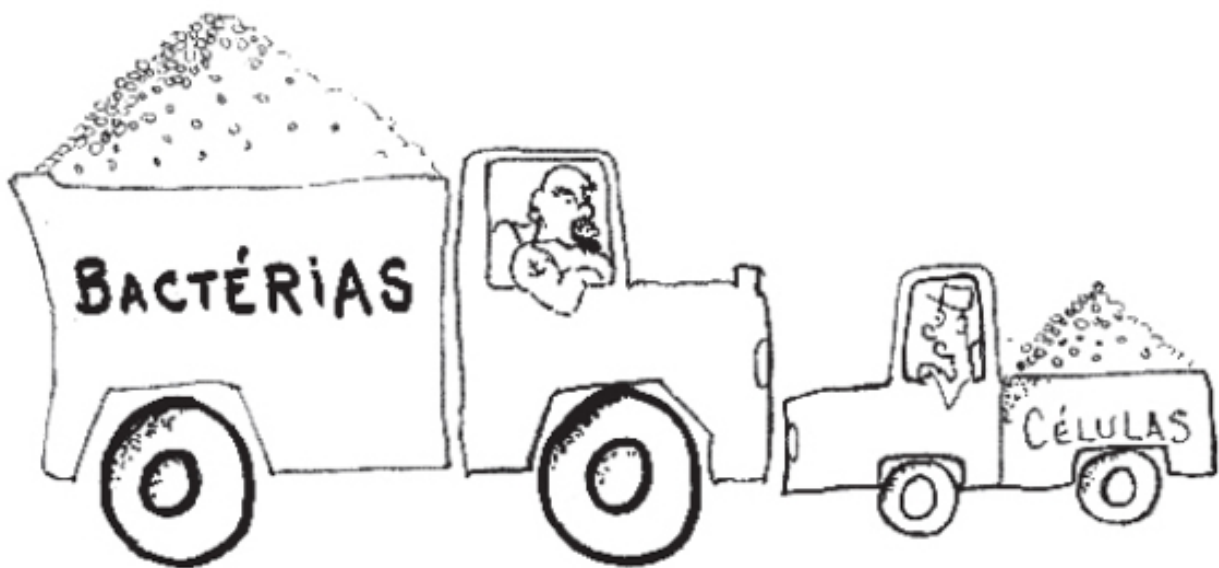
O corpo humano é um sistema perfeito. O fato de estarmos parados, lendo essas linhas, não significa que o corpo está parado. Nossa respiração, presente desde o momento de nosso nascimento, leva o oxigênio resgatado da atmosfera pelos pulmões até a última célula do nosso organismo. O coração, que já começa a bater na vida fetal, bombeia o sangue com uma força que o faria jorrar na altura de um andar, mas os 5 litros de sangue de que dispomos chegam até os tecidos conduzindo oxigênio e nutrientes com a leveza de uma pluma, através de vasos finos como cabelos.

Nossos olhos e nossa pele são receptores de energia solar. Alimentamos-nos de luz vermelha, laranja, amarela, verde, azul, lilás e violeta, recebendo-a durante o decorrer do dia, nas diferentes estações do ano e em todo o trajeto de nossa vida. As bandas da luz solar correspondem a diversos átomos e moléculas dos nutrientes vivos e de nosso organismo. Através da retina – em 20 minutos, todo o nosso sangue passa por ela – e pela pele podemos ativar diversos sistemas orgânicos e adquirir perfeita função endócrina (hormônios da tireoide, de crescimento, sexuais, etc.). As consequências de uma perfeita exposição à luz solar só podem ser avaliadas se nós mesmos procurarmos acompanhar as evoluções do sol durante o dia, coisa rara, já que muitos trabalham e vivem sob luz artificial.

O tubo digestivo, repleto de nossa última refeição, usa de todos os recursos para obter os nutrientes. Dispõe, para tanto, de enzimas que degradam gorduras, proteínas e carboidratos, de ácidos e bases

capazes de corroer uma barra de ferro, e de emulsificantes, quelantes e adstringentes, um verdadeiro laboratório bioquímico completo à nossa disposição, para fazer-nos vitoriosos dentro da natureza, permitindo que aquilo que colhamos possa ser transformado em energia. Trabalham incessantemente para que possamos viver, sonhar e amar.

O tubo digestivo não para por aí. As funções absorptivas são mero detalhe. Nosso órgão ambiental deve ter a capacidade de selecionar o que é bom e o que é ruim, defender-se de um intruso com más intenções e manter os que pegam carona e nos ajudam. Falo das bactérias. São centenas de gêneros delas, fazendo um total de um quatrilhão de bactérias que, se quisermos, podem ser grandes amigas de nosso corpo, ou grandes inimigas.



Temos dez vezes mais bactérias nos intestinos que células em nosso corpo (um quatrilhão de bactérias versus cem trilhões de células).

Para manter essa enorme população de bactérias, nem sempre pacífica, as paredes do tubo digestivo contam com a maior massa de tecido do corpo: o sistema de células M e as placas de Peyer. Esses sistemas imunológicos podem identificar e destruir moléculas que não nos servem ou selecionar e absorver moléculas complexas que sejam necessárias à economia do nosso organismo. Os processos

digestório e imunológico permitem a absorção de enzimas da dieta e podem neutralizar e destruir bactérias nocivas ou relacionar-se diplomaticamente com elas, e até dar suporte a populações de bactérias benéficas.

Se ingerirmos alimentos cozidos antes de um exame de sangue (café com leite e pão com manteiga são suficientes), nosso corpo iniciará uma resposta imune que eleva a contagem de glóbulos brancos a um valor parecido ao de uma apendicite aguda. Essa resposta orgânica é chamada de leucocitose digestiva. É por isso que os laboratórios pedem sempre que se fique em jejum antes de um exame de sangue. Esse fato, entretanto, não ocorre após a ingestão de alimentos crus.

As bactérias podem gerar efeitos diametralmente opostos na economia corporal, dependendo do seu gênero:

- Trabalharão incessantemente fermentando, degradando, digerindo, produzindo vitaminas, interferon (o mais potente remédio contra os vírus), antioxidantes, degradando colesterol nocivo e mantendo nosso sistema imunológico estável e ativo.
- Trabalharão incessantemente produzindo colesterol nocivo, enterotoxinas, produtos carcinogênicos e imunossupressores, radicais livres do oxigênio e tornando o sistema imunológico instável e autoagressivo.

As pregas intestinais fazem com que a área do intestino aumente três vezes. Um aumento adicional de sete a dez vezes é garantido por centenas de milhares de pregas minúsculas, as vilosidades. E, ainda por cima, dentro das vilosidades, na borda das células intestinais, estão as *microvilosidades* (bordas em escova) que fazem essa área aumentar mais 15 a 40 vezes.



A área de absorção intestinal é da ordem de 200 m^2 em um adulto jovem, equivalente a um campo de 25 por 8 metros.

Hipócrates já dizia em 400 a.C. que somos aquilo que comemos. É uma verdade absoluta. Mas hoje a ciência da probiótica deixa claro que "somos o que temos de bactérias em nosso intestino". Nosso respeito por elas aumenta a cada dia: a qualidade das bactérias que ocupam o intestino determina nossa saúde. Hipócrates era um analista dotado de grande intuição e percebeu tudo isso pela observação e anotação de dados.

Os alimentos cozidos, irradiados, embutidos, os açúcares e as gorduras saturadas são os alimentos prediletos de bactérias hostis. Alimentando-se assim, mantemos em nosso intestino um viveiro de serpentes venenosas, que transformam tudo o que aparece em toxinas fortíssimas e degradam substâncias presentes nessa forma de dieta em produtos que fabricam o câncer, podendo agir diretamente na parede do intestino ou ser absorvidos, gerando um enorme problema para nosso corpo se livrar. Causa surpresa que esses alimentos sejam considerados inofensivos pela Saúde Pública.

Michael Gershon, um eminente pesquisador americano, publicou em 2002 o livro *O segundo cérebro*. Simultaneamente, no Brasil, foi publicado pelo doutor Helion Póvoa o livro *O cérebro desconhecido*. São leituras interessantíssimas acessíveis a leigos (com algum sacrifício). Nosso tubo digestivo, feioso, na obscuridade abdominal, capaz de produzir puns e cocô, é na verdade um cérebro sensível, pensante, emocionável, irritável, magoável. Além de ter memória emocional, é capaz de emitir sinais transmissores sutis ao cérebro branquinho e chique lá de cima, na cabeça. Assim, o que temos nos

intestinos pode influenciar nosso pensamento e nossa felicidade. De forma análoga, a ciência comprovou que o uso de tranquilizantes ou terapia pode fazer uma pessoa melhorar no âmbito psicológico, mas se nada mudar na alimentação, os intestinos desses mesmos indivíduos continuarão a apresentar suas próprias psiconeuroses.

Existem milhões de neurônios no tubo digestivo, fazendo-o senhor de seu próprio controle, e há relativamente poucas conexões com o sistema nervoso central, além das fibras vagais. O que é mais surpreendente ainda: se fossem desligados de vez todos esses circuitos integrativos, ainda assim o tubo digestivo seria capaz de funcionar com algum grau de coordenação. Segundo Gershon, "a voz do cérebro certamente se faz ouvir no intestino, mas não em linha direta com todos os membros da congregação entérica ". Esse e outros fatos comprovados pela ciência levaram os fisiologistas a determinar o que hoje se denomina de "divisão entérica " do sistema nervoso, ou seja, a parte do sistema nervoso relativa especificamente aos intestinos.

O tubo digestivo tem importantes efeitos sobre o comportamento humano. É um complexo computador de informações do ambiente, que pode harmonizar-se com o hospedeiro ou rebelar-se contra ele. Por exemplo, existem pessoas desconfiadas, raivosas, rancorosas e agressivas. Não é verdade que dizemos "fulano de tal vive enfezado "? Sim! Vive cheio de fezes. Existem os medrosos, sem vontade, sem ímpeto, depressivos. Frente aos problemas da vida, não é fato que "se borram de medo "? É o intestino solto. São dois opostos emocionais que definem grandes grupos de pessoas. E o "enjoado "? Está tão atribulado com suas vísceras sobrecarregadas que implica com tudo e com todos e provavelmente terminará por ganhar uma bela pedra na vesícula. Esses pacientes peregrinam sem consolo pelos consultórios médicos mundo afora.

A ecologia intestinal pode ser a responsável por determinar condutas planetárias. Um dono de multinacional enfezado investe dinheiro no acúmulo de bens (tal qual faz com as fezes), polui o meio ambiente, não está em harmonia consigo e nem com o planeta. Um presidente de uma potência econômica ou um grande general borra-se de medo de ser atacado e declara guerra a um país

devastado economicamente. A dona de casa comilona acaba enjoando da vida.

Análise resolve? Não. Análise trabalha o cérebro chique, branquinho, limpinho dentro da cabeça. O que resolve mesmo um pensamento em desarmonia é a correção da flora intestinal. Essa correção dá origem a grandes transformações no plano mental, até que o indivíduo alcance uma *mudança de paradigma*, uma mudança no plano espiritual. Mas não adianta apenas corrigir o hábito intestinal, pois ainda assim "o mal é o que sai da boca ". Existem pessoas que, mesmo havendo substituído a flora intestinal, mantêm atitudes fora de harmonia. Outras, mesmo em meio a todo tipo de alimentos, brotam para a vida espiritual.

A serotonina é o mediador do pensamento. Nossas lembranças, nossos sonhos, nossa vontade de viver dependem dessa substância, absorvida da dieta e transformada na intimidade do tecido intestinal. A serotonina também é o vigilante do intestino. É ligada à resposta da defesa imune e a efeitos flagrantes nos movimentos intestinais. Se ingerirmos uma substância que aumenta a quantidade de serotonina em nosso corpo e estivermos com flora intestinal em desequilíbrio, o tubo digestivo iniciará contrações vigorosas que resultarão em vômitos e diarreia, um método fantástico de limpeza!

O maior mediador do pensamento, a serotonina, tem 95% de sua produção feita nos intestinos.

Se considerarmos ainda que os intestinos possuem funções de regulação de todas as glândulas do corpo, que é estratégico para a formação do sangue, que é a base de nossa imunidade e a origem de nossa alegria interior e bem-estar, poderemos interpretar as palavras "A paz do Senhor seja convosco " como "A paz do Senhor seja em vossos intestinos ".

Por que estamos adoecendo?

Nunca houve tantos recursos terapêuticos como hoje em dia. Nos países industrializados ou para pequenas parcelas da população de países em desenvolvimento, foram criados excelentes serviços de prestação de saúde e um eficiente sistema de abastecimento de alimentos. No entanto, nesses mesmos países, é clamor geral o avanço das doenças crônicas e degenerativas, tais como o câncer, a hipertensão, as doenças cardiovasculares, a diabetes insulino-dependente, a osteoporose e as deficiências imunes. A obesidade toma proporções epidêmicas, com dados alarmantes que nos informam sobre sua prevalência crescente, mesmo em populações de baixa renda de países em desenvolvimento como o Brasil.

Uma nova imagem em consumo de alimentos vem surgindo, na qual satisfazer apetite e saciedade não são as únicas considerações. Há um século, os estudos em nutrição tinham importância secundária à medicina e estavam voltados para avaliações de deficiências qualitativas e quantitativas na dieta. Hoje, no alvorecer do novo milênio, a ciência médica rende-se ao fato de que a nutrição tem impacto decisivo na saúde, na recuperação e na prevenção de doenças.

Cada geração aparentemente vem se tornando mais fraca que a anterior. Os bebês adquirem ou perdem sua imunidade ainda no corpo da mãe, durante a gravidez, e após o nascimento, com o aleitamento materno (ou a falta dele). Certos distúrbios autoimunes podem ter início ainda na vida placentária. Torna-se óbvio que desequilíbrios na saúde da mãe resultem em debilidades que vão se transmitindo de uma geração a outra.

A maioria dos bebês que não recebe aleitamento materno é alimentada com leite bovino, que apresenta grande quantidade de resíduos de antibióticos originados de drogas administradas à vaca. Os antibióticos no leite bovino alteram a flora intestinal do lactente

e deprimem o sistema imunológico intestinal e sistêmico, o que permite o crescimento de microrganismos que causam doenças.

A saúde das crianças funciona como um termômetro para que se avalie a saúde geral de um país. Nos Estados Unidos, Europa e também no Brasil estão tornando-se alarmantes os níveis de incidência do distúrbio de deficiência de atenção, asma e alergias. Números oficiais informam que 5% a 7% das crianças americanas possuem distúrbios de concentração, embora, pela avaliação subjetiva de professores, esse número possa chegar a valores ainda maiores. Esse fenômeno é relativamente novo, mas vem crescendo em incidência desde os anos 1970.

A asma infantil é uma das doenças de mais rápido crescimento também no Brasil, em todos os níveis socioeconômicos. Infecções recorrentes de ouvido, resistentes a doses maciças de antibióticos, têm-se tornado um pesadelo para os pais, sendo também eventos raros antes dos anos 1970. A alta incidência de diarreia do lactente no Brasil, ainda a maior causa de mortalidade infantil, tem grande relação com uma flora intestinal adulterada pelos produtos lácteos, açúcares e más condições de higiene alimentar.

Doenças crônicas e degenerativas, algumas delas nunca antes mencionadas, estão disseminando-se rapidamente pelo mundo ocidental. Nomes como lúpus eritematoso sistêmico, esclerose múltipla, doença de Crohn, diverticulites, fibromialgia, síndrome da fadiga crônica, doença de Alzheimer e outras vêm se tornando comuns em nosso vocabulário. Pouco se conhecia dessas doenças antes da Segunda Guerra Mundial.

O treinamento de médicos para a reversão de um infarto do miocárdio não existia no início do século XX, tal a raridade desses eventos. Hoje, os ataques cardíacos e outras falências cardiovasculares são os maiores responsáveis pela mortalidade nos Estados Unidos e no Brasil, mobilizando um enorme aparato de resgate, ressuscitação, hospitalização – e capitalização – de pacientes.

Outras doenças como diabetes mellitus, sinusites, distúrbios digestivos em geral, alto colesterol e todos os tipos de câncer se tornaram epidêmicos. Pela Sociedade Americana de Câncer, quatro

de dez americanos terão de enfrentar algum tipo de câncer no decorrer de sua vida. O câncer do intestino grosso é a segunda doença mais diagnosticada nos Estados Unidos, com mais de 125 mil casos por ano. A síndrome do cólon irritável atinge 14% a 17% da população; quase metade dos atendimentos ambulatoriais em clínica médica são por causa dessa síndrome. Como a constipação crônica (prisão de ventre) tornou-se endêmica, a literatura médica oficial adaptou-se ao fato e considera "normal" evacuar duas a três vezes *por semana* em vez de uma vez *ao dia*.

As duas doenças que mais crescem no mundo ocidental no momento são o lupus eritematoso, uma doença inflamatória do tecido conjuntivo, e a colite de Crohn, uma doença intestinal severa e pouco responsiva a tratamentos. As doenças autoimunes caracterizam-se por uma condição em que as defesas do organismo se voltam contra ele mesmo, destruindo suas próprias células.

Que fator em comum pode estar servindo de pano de fundo para essa epidemia de doenças? Por que estamos adoecendo?

O fim da era dos antibióticos

Com esse título, a jornalista Sharon Begley publicou uma matéria na revista *Newsweek* em março de 1994. Nós vivemos a ilusão coletiva de que as modernas drogas da indústria farmacêutica e a "limpeza" dos alimentos que ingerimos, passando por diversos hábitos de vida igualmente estéreis, nos tornam protegidos dos "germes assassinos que nos rondam". E o que vem acontecendo? Micróbios multirresistentes estão surgindo em taxas alarmantes. Na atualidade, cada bactéria causadora de doença em humanos apresenta resistência a pelo menos um dos cem antibióticos de linha disponíveis. Em alguns casos, existem bactérias que resistem a 99 antibióticos e são sensíveis a apenas um. Se considerarmos um ambiente hospitalar, teremos aí as "bactérias superpoderosas", resistentes a qualquer tipo de antibiótico e capazes de promover infecções fulminantes e fatais.

As bactérias podem ser nossas grandes amigas, processando matéria desvitalizada, produzindo nutrientes e mesmo antibióticos que eliminarão outras bactérias causadoras de doenças. Mas a atual escola médica, em âmbito mundial, ainda não enxerga essa visão do terreno biológico, fazendo prevalecer entre os alunos em fase de graduação a mentalidade do "anti" (contra). Praticamos uma medicina antibiótica, anti-inflamatória, antiulcerosa, antialérgica, anti-hipertensiva, antidiabética, antidepressiva ou antioxidante. Antibiose significa "contra a vida".

Há um fato histórico que envolve o ilustre pesquisador francês e detentor do prêmio Nobel de medicina, doutor Louis Pasteur, e outros microbiologistas franceses, doutores Antoine Bèchamp e Claude Bernard. Responsável pelo desenvolvimento da "pasteurização" como método de esterilização de alimentos ainda hoje incontestável, o doutor Pasteur defendia a "teoria do germe" como causa inequívoca das doenças. Já seus opositores defendiam a "teoria do terreno biológico". Os debates eram acirrados. Em seu leito de morte, envolvido por seus assistentes, Pasteur mudou a

posição que sustentara durante toda a sua vida. Com a força que ainda lhe restava, ele sussurrou: "Claude Bernard estava certo. O micróbio não é nada. O terreno é que é tudo".

O que estamos fazendo? Procuramos resolver o problema da dengue aplicando pulverizações venenosas "antimosquito da dengue", que matam marimbondos, gafanhotos, grilos, joaninhas, aranhas, passarinhos, pererecas e sapos. Procuramos resolver o problema da droga invadindo com esquadrões "antidrogas" comunidades de baixa renda,

ferindo ou matando donas de casa, crianças, estudantes e trabalhadores.

Estamos vivendo um período difícil em que predomina a falta de percepção da realidade das coisas. Dessa maneira, as medidas tomadas para resolver esse ou aquele problema esbarram na mesma óptica polarizada, bélica, agressiva, que carece de uma visão do todo (holismo). Ninguém nega que vivemos um grande medo coletivo. Medo de bactérias, medo de traficantes, medo de mosquitos. Medo de amar.

Voltemos às bactérias, esses formidáveis seres vivos. Esquecemos do amor que deveríamos nutrir por elas. Voltamo-lhes as costas, assim como fizemos com as favelas, os desmatamentos e a poluição das águas. Enquanto isso, elas se organizaram, se reorganizaram, formaram grupos, colônias, apoiaram-se, comunicaram-se. As bactérias usam uma das mais eficazes formas de "internet biológica". Se uma bactéria se torna resistente a um tipo de antibiótico no Chile, essa resistência se manifestará em bactérias da mesma espécie na Inglaterra ou no Japão. Elas se comunicam ao redor da Terra, pela troca de genes e mesmo por uma "consciência coletiva". **Todos** os sistemas vivos comunicam-se uns com os outros e partilham seus recursos, transpondo seus limites.

Os antibióticos vêm sendo prescritos indiscriminadamente, regra lamentável hoje em dia. Em nome de um distúrbio facilmente curável por medidas práticas (ver tabela na página a seguir), promovem-se holocaustos de bactérias intestinais benéficas, deixando os intestinos, após um tratamento desses, à mercê de bactérias altamente patogênicas e tóxicas. Um triste exemplo é o do

“megacólon tóxico”, infecção grave do intestino grosso causada por *Clostridium difficile*, após tratamentos antibióticos intensivos, com alta mortalidade.

Os mesmos antibióticos, se prescritos com base em achados consistentes de história clínica, exame físico, imagens e exames de laboratório, são remédios que salvam vidas. Se obtivermos então a cultura e um antibiograma, e os usarmos na dosagem e duração certas, poderemos definir o curso de uma doença grave para uma cura completa. Os métodos mais avançados e menos invasivos em cirurgia, com uso de imagens e catéteres altamente precisos, não são apenas coadjuvantes, mas muitas vezes substitutos dos antibióticos. As drenagens precoces de abscessos salvam uma vida. Meus professores da residência em cirurgia chamavam essa droga milagrosa de “bisturicilina”.

Devemos procurar manter nosso terreno biológico, que são nossas células, fluidos, tecidos e órgãos, limpo e sadio. Só assim poderemos evitar que nossos hóspedes microscópicos inofensivos sejam substituídos por inimigos mortais. Devemos ter amor pela vida em todas as suas manifestações, e a vida, essa sim a grande mutante, nos retribuirá com saúde e alegria.

Há neste livro receitas que conduzem a uma sensação de saciedade e profundo bem-estar. Trata-se aqui de alimentar-se de uma forma não inflamatória, não oxidante, não alérgica, alcalina, que ofereça os nutrientes necessários a uma plena função mental. É uma forma alimentar que já existiu, mas que se perdeu nos labirintos da história da humanidade.

ALGUMAS DOENÇAS INADVERTIDAMENTE TRATADAS COM ANTIBIÓTICOS

Doença	Erro conceitual	Terapia apropriada
Diarreia	A maioria das diarreias é de origem viral	Reposição de água e sais com soro caseiro ou água de coco. Probiótica em cápsulas
Gripes (virose)*	Antibióticos não são antivirais!	Repouso, água de coco (rica em agentes viricidas) e frutas
Gastrites	Erradicar o <i>H. pylori</i> com antibióticos e acreditar que dieta em nada interfere	Reeducação alimentar, limpeza intestinal e alcalinização do corpo, e não só "do estômago"
Dermatites, abscessos	Um exemplo dramático do uso de antibióticos para erradicar uma flora que é natural da pele	Reeducação alimentar, higiene celular, intestinal e cutânea
Bronquites	Alérgicas ou asmáticas têm origem no desequilíbrio das bactérias intestinais	Reeducação alimentar e respiratória; higiene intestinal

*Algumas viroses têm características mistas e evoluem para sinusites, faringites, otites e pneumonia.

Assim, deixam de ser virais e tornam-se bacterianas.

CAPÍTULO 3

Maneiras e maneiras de produzir e consumir alimentos

A degradação do solo e dos alimentos

Os fatos médicos aqui mencionados apresentam uma correlação com mudanças na forma de produção de alimentos no decorrer do século passado e que podem ser resumidos a seguir:

Alimentos refinados e superprocessados

cozimento destrói as enzimas apropriadas para a digestão e a absorção completas dos alimentos. O refinamento (farinhas) forma um bolo fecal duro e difícil de evacuar. A eliminação dessas bolas de fezes pode produzir fissuras no ânus no ato da evacuação extremamente dolorosas. O esforço na evacuação contribui também para o surgimento das hemorroidas e da doença diverticular dos cólons, na qual pequenos saquinhos se formam na parede do intestino grosso. A dieta à base de salgadinhos, batatas, macarrão e queijo, lavada por grande quantidade de café e refrigerante, é a mais comumente encontrada nos dias de hoje. A pouca propulsão e consequente demorada exposição da matéria fecal à parede do intestino apresentam estreita correlação com a constipação crônica, a síndrome de cólon irritável e o câncer de intestino.

Aditivos químicos nos alimentos e objetos de uso pessoal

Esses são os vilões, bastante conhecidos como carcinogênicos, e muitos deles são aprovados pela Saúde Pública. Em estado inerte, são capazes de promover diversos danos celulares, mas é após o cozimento que essas moléculas tornam-se mais agressivas. Após o processo digestivo, são transformados pelas bactérias intestinais, adquirindo sua forma mais daninha (exemplo: nitratos). Diversos agentes químicos presentes em alimentos, remédios e até mesmo em roupas e brinquedos infantis (dioxinas) estão envolvidos na origem do câncer, em distúrbios de deficiência de atenção, entre outras muitas doenças, incluindo a perda da fertilidade masculina.

Fazendas químicas e água clorada

Grande parte da zona rural com terra nativa foi e vem sendo desnaturada pelo uso de químicos visando as "bactérias más". Com isso, as "bactérias boas" foram eliminadas. Sem essas parceiras biológicas, todo um microecossistema homeostático original do solo entrou em decadência e extinção. Os agentes químicos mais utilizados em fertilizantes são o fósforo e o enxofre, que reduzem o cálcio dos ossos e de todos os órgãos. Estima-se que 90% do solo nativo americano tenham sofrido essa forma de devastação. No Brasil, o relativamente baixo aproveitamento agrícola veio de certa forma "protegendo" o nosso solo nativo, mas a inserção da economia agrária no chamado agronegócio, tendo em vista o aumento das exportações, representa a condenação à morte de enormes extensões de terra nativa. A destruição das bactérias do solo e o uso de sementes geneticamente modificadas vem se procedendo com o apoio oficial do governo por intermédio de setores da Embrapa e de universidades federais rurais.

Perda da vitalidade do solo

A agricultura extensiva e predatória, visando única e exclusivamente o lucro, vem degradando a terra desde o início da colonização do Brasil. Grandes extensões de mata atlântica foram e vêm sendo destruídas em nome de monoculturas como a cana-de-açúcar e o café. O atual impulso nas exportações do álcool (etadólares) deve piorar ainda mais a situação, com apoio oficial do Ministério da Agricultura. Segundo Bontempo,

cerca de 80% de todo o desmatamento e desaparecimento de florestas, no planeta inteiro, devem-se à pecuária. Um só hambúrguer médio exportado pela América Latina requer o desmatamento de aproximadamente 6 metros de floresta tropical e a destruição de 75 quilos de matéria viva, incluindo 20 a 30 diferentes espécies vegetais, cem espécies de insetos e dúzias de espécies de aves, mamíferos e répteis.

Esteroides

São frequentemente usados na composição de pesticidas e herbicidas, chegando ao homem pelo consumo direto de vegetais ou da carne de animais. Os danos hormonais permanentes

causados a animais por esses derivados do estrogênio apresentam consequências trágicas em nosso organismo. No Brasil é muito comum a aplicação desses hormônios na avicultura, piscicultura e na pecuária clandestina, que, infelizmente, abastece cerca de 50% do mercado nacional. Sua aplicação visa ao aumento da massa muscular e do peso dos animais. As consequências dessas substâncias no organismo são imprevisíveis, já que são capazes de interferir no equilíbrio endócrino e na imunidade humana, mesmo em quantidades mínimas.

Agentes tóxicos no ambiente

A poluição do ar, das águas e do solo é endêmica em todo o país. No município do Rio de Janeiro não há um córrego sequer que não receba, à distância mínima de 100 metros de sua nascente, o despejar de esgoto *in natura* com fezes humanas, de porcos e de outros animais, cloro puro, creolina, inseticidas e pesticidas de todos os tipos, pilhas elétricas e lixo pesado. Além de eliminar por completo a vida superior nesses córregos (crustáceos, peixes e aves), grande parte desses tóxicos é carcinogênica. Nas comunidades que se proliferam em áreas de proteção ambiental, sob a inépcia da prefeitura, queima-se o lixo plástico, químico e elétrico que sobe ao céu azul, misturando-se aos gases dos enormes engarrafamentos e fábricas poluentes. As densas nuvens que descem durante a inversão térmica do inverno carioca tornam o ar da Cidade Maravilhosa irrespirável. Oficinas mecânicas multiplicam-se sem qualquer vigilância ou fiscalização, derramando metros cúbicos de óleo no solo, provocando assim sua condenação em um raio de até 100 metros do núcleo poluente. Os lixões são uma aberração extinta há décadas em países comprometidos com o bem-estar do cidadão, mas ainda comuns em nosso país. Com todos esses eventos mórbidos, já se pode dizer que potencialmente todos os lençóis freáticos em área urbana no Brasil estão comprometidos.

Produtos vegetais de "borracha"

A maior parte das hortaliças, frutas, sementes e castanhas que consumimos vem transportada de grandes distâncias, por caminhões ou avião. Quanto maior é o tempo que essas frutas e verduras ficam longe do solo, maior é a perda de seu valor nutricional e maior é a chance de albergarem fungos e potentes micotoxinas (cocô do fungo).

Obsessão por baixo consumo de gorduras

Há uma nova cultura avessa ao uso das gorduras que, associada à ignorância sobre as fontes das boas gorduras, vem causando uma redução alarmante desses nutrientes na dieta. Se pensarmos que o peso seco do cérebro e do tecido nervoso tem 80% de gorduras, poderemos calcular que consequências podem ter essa carência nutricional.

A cultura do fast-food

O pequeno papel nutricional e os riscos para a saúde de calorias vindas de amido e de proteínas vazias envolvidas por gordura hidrogenada entupidora de artérias foram vivenciados pelo cidadão americano Martin Spullock em seu documentário *Supersize me (A dieta do palhaço)*: alimentou-se durante 30 dias exclusivamente de produtos da rede de lanchonetes McDonald's. No 21º dia, já apresentava sinais de esteatose hepática, deposição de gorduras no fígado que pode ser considerada condição pré-cirrose. Aumentou 11 quilos, a pressão arterial subiu, tornou-se preguiçoso, e segundo o depoimento da namorada, perdeu o apetite sexual. O que é chocante é que essa empresa centra seus esforços na disseminação desses hábitos alimentares justamente entre as crianças em idade escolar. O excesso do mineral fósforo nesse tipo de alimentação contribui ainda mais para a desmineralização óssea precoce. Crianças dependentes de alimentos *fast-food* apresentam, em regra, rejeição por alimentos saudáveis como hortaliças, legumes e mesmo frutas doces.

A horta Dona Inez

O sítio Nirvana é um lugar que considero sagrado. Nele brinquei os dias felizes de minha infância e agora posso ver minhas filhas correndo com os pés na terra. Graças à dedicação de meu pai, essa propriedade não foi desmembrada e permanece gloriosa e milagrosamente rural, na ilha de Guaratiba, área de reserva ambiental, rural e arqueológica dentro do município do Rio de Janeiro (a 43 quilômetros em linha reta da avenida Rio Branco). Tem dois morrotes, um coberto por mata atlântica e outro por relva, em que habita uma família de corujas. Segundo seu Zé Vieira, que tem mais de 80 anos de idade, elas estão lá desde que meu avô Firmino comprou a propriedade, nos anos 1950. Tem dois riachos, um que passa pelos fundos e o outro por dentro da propriedade. Dos sete poços existentes, três estão ativos, por estarem longe dos leitos d'água: um serve água límpida para minha casa e para a de meu pai; outro rega as hortas, com uma água um pouco mais mineralizada. O último é o mais recente, e é usado para "duchar" os cavalos após o trabalho.

É um patrimônio inacreditável, que, se os leitores me perguntarem quanto vale, não saberei dizer por duas razões: a primeira é que o valor deve ser mesmo astronômico, por causa da deplorável especulação imobiliária que tomou conta do verde bairrinho, à custa de muitas árvores derrubadas, rios transformados em esgotos e muros vergonhosos que vêm descaracterizando seu maior atrativo que é exatamente a paisagem verde. A segunda razão é que essa terra – que dentro do atual paradigma só tem valor se for vendida – supera qualquer avaliação, pois, ainda nativa e virgem de produtos químicos, a Guaratiba tem o potencial de albergar chácaras biogênicas, produtoras de hortaliças autênticas com o uso de técnicas ecológicas, em um mercado cada vez mais consciente e ávido por produtos verdadeiros.

Foi logo após iniciar meus estudos na prática da alimentação orgânica e crua que senti a necessidade de conhecer a terra mais de perto. Por ter o privilégio de haver uma área disponível no sítio Nirvana, iniciei os primeiros passos na horticultura orgânica. A intuição me levou à atitude mais certa: contratei uma pessoa que pudesse dedicar-se integralmente à tarefa. Essas pessoas são raras nos dias de hoje, mas espero que em breve sejam muitas. É muito importante que esse parceiro especial seja bem atendido em suas necessidades. Ele precisará de muita concentração e firmeza, para saber com exatidão se os canteiros de couve requerem uma revirada de terra, ou se os pés de manjeriço devem ser renovados, assim como a hora certa de plantar as mudas de rúcula e alface. Seu trabalho não tem interrupção. Quando o clima está fresco, é hora de plantar mudas, mesmo que seja domingo. Quando desaba um toró em um feriado, ele deve estar lá para cobrir os canteiros mais delicados. Se o sol está escaldante, regra no verão da Guaratiba, o tempo de rega é triplicado.

O cuidado com uma horta orgânica é uma forma de arte, integrada à terra e às forças da natureza. Em uma horta, podemos vivenciar todos os tipos de fenômenos que envolvem a vida: as transformações, as regenerações, as integrações, os ciclos de energia e a percepção de que somente pela devoção em todos os níveis de produção é que podemos chegar à produção de alimentos de alta qualidade. E aqui estão embutidos conceitos que fogem totalmente àqueles que são doutrinados nas academias de ciência agrária.

Em primeiro lugar, envolve-se pelo amor dedicado em todos os níveis a tudo o que puder ser feito para adicionar energia ao solo e ao alimento, em práticas que nos permitem a absorção de níveis mais altos de energia de nosso alimento, que é a principal forma de direcionar a energia do próprio planeta. É o conceito de *alimento autêntico*, que leva o alimento a um nível superior de qualidade.

O objetivo é a produção de alimentos altamente nutritivos e energizados, ao mesmo tempo em que se protege o solo para as gerações vindouras. Os produtores envolvidos nessa aventura aprofundam-se a cada ano no ciclo nutricional solo-planta-animal,

buscando cada vez mais aperfeiçoá-lo. Os alimentos autênticos contrastam com os gigantes do *agrobusiness* (*agroempresas*), que já visualizaram nos “orgânicos ” um importante filão de novos lucros, mas ignoram o compromisso da agricultura na produção de alimentos de alta qualidade. A abordagem “autêntica ” é uma resposta à essa transição do pequeno produtor para uma agricultura orgânica de larga escala.

Quando dei por mim, já havia formado uma rede de parceiros que recebiam as verduras de minha horta em domicílio e contribuía diretamente para a manutenção do pequeno e informal negócio. Já estava comprometido com 40 pessoas ou famílias que percebiam nessas hortaliças uma virtude especial.

Muitos de meus parceiros visitavam a horta frequentemente, já que ela se situa a um máximo de 50 quilômetros do morador mais distante. Vários recebiam minha visita semanalmente, com sacola na mão. Nessa curta visita, às segundas-feiras à noite – pura medicina de família – trocávamos informações sobre os efeitos benéficos ocorridos na saúde ou sobre o circunstancial aspecto mirrado da chicória. Formava-se, então, uma cumplicidade inédita, pela qual meus “clientes ” se mantinham fiéis,

mesmo nos momentos que uma estiagem prolongada ou uma invasão de insetos enfeiassem o aspecto visual da planta, quase selvagem.

Eles sabiam, pelo mesmo sistema de troca de informações, que o principal nutriente está circulando na seiva dessas folhas verdes: lá estarão as bactérias que trazem saúde para os intestinos, lá estarão os minerais balanceados para equilibrar e estimular a síntese do sangue, a clorofila, as enzimas, vitaminas e os cofatores que, de forma sinérgica, determinarão a elevação da imunidade. Sabem que o aspecto visual exuberante de uma planta cultivada com técnicas artificiais pode estar escondendo substâncias químicas extremamente nocivas.

Aqueles que recebiam as verduras da horta Dona Inez semanalmente sabiam como utilizá-las em sucos, em pratos mornos, em néctares ou em saladas, pois foi ensinado a eles, em uma mesa de madeira localizada debaixo de um pé de jamelão,

dentro da mesma horta. Nessas ocasiões, manhãs de bem-estar e alegria, os comensais traziam algumas frutas e sementes germinadas, e iniciavam-se os preparativos que culminavam em uma mesa rica em alimentos orgânicos e crus, doces ou salgados. De que serviriam quiabo, jiló e almeirão, caqui, jambo e jamelão se passássemos o resto de nossa vida rejeitando injustamente seu paladar?

Curiosamente, utilizei-me de uma área de no máximo 1.000 metros quadrados, tirando uma saca com nove verduras diferentes por semana, durante três anos ininterruptos, para até 40 entregas semanais! O solo da Guaratiba é arenoso, condenado pela escola agrária vigente para cultivo de hortaliças! Muitos disseram que nada resistiria às temperaturas tórridas do verão carioca. Qual foi o mistério? Em ordem de importância: a mão de seu Geraldo, água de poço, composteiras sempre bem abastecidas de lixo amigo, rotação de canteiros, insetos fazendo parte do ecossistema, e verduras selvagens misturando-se às cultivadas.

O surgimento de uma peste é visto como um desequilíbrio, e a solução para o problema é a correção do desequilíbrio e não o tratamento dos sintomas. Lembro-me da peleja para eliminar o pulgão nos dias de sol a pino do primeiro verão, com agrotóxicos naturais como fumo e outros produtos caríssimos. No ano seguinte, uma informação de que o cravo-de-defunto seria a planta ideal para corrigir o problema: a chegada das joaninhas atraídas pelas flores amarelas de cheiro forte determinou o fim do ciclo dos pulgões. Trata-se de uma abordagem agrícola holística, semelhante à abordagem holística da saúde humana.

Objetivam-se colheitas cada vez mais vigorosas e saudáveis, imbuídas de poderes próprios que as tornem resistentes a pestes. As sementes que compro são livres de pesticidas, e nunca utilizo espécies geneticamente modificadas. Agindo assim, percebo estar em sintonia com o ecossistema, com a saúde de meus parceiros, com a economia local e com a do planeta.

No cantinho da horta construí uma capela em que está a imagem de Nossa Senhora com o menino Jesus e que recebe os primeiros raios da luz solar, que rompe as ondulações do maciço da Pedra

Branca todas as manhãs. Todas as vezes que lá estou, e mesmo distante, meu ser vibra em orações para que esse pequeno laboratório a serviço da humanidade possa ter vida eterna. Com o nome e a força de minha mãe, Dona Inez. Com a guarnição da Mãe Terra, que a todos nós gerou.

CAPÍTULO 4

A luz no fim do túnel

Alimentos funcionais

“Alimentos funcionais: Desafios para o novo milênio ” foi o tema do V Simpósio de Nutrição de Karlsruhe, Alemanha, que aconteceu em outubro de 2000. O encontro enfocou a relação entre três elementos-chave de nossa época: alimentos, nutrição e saúde.

Alimento funcional é qualquer alimento que tenha um impacto positivo na saúde do indivíduo e no desempenho físico e mental, adicionalmente a seu valor nutritivo intrínseco. É um alimento (e não uma cápsula, um tablete ou pó) derivado de ingredientes de ocorrência natural, que pode e deve ser consumido como parte da dieta diária. Tem uma função particular quando ingerido, podendo regular processos vitais específicos, como o aumento dos mecanismos biológicos de defesa do organismo contra influências ambientais, prevenção de doenças, influência positiva nas condições físicas e mentais, e redução do processo de envelhecimento.

Atualmente, estão disponíveis a probiótica, a prebiótica e a simbiótica, os fitoquímicos antioxidantes, os lipídios estruturados e ácidos graxos poli-insaturados, os peptídeos bioativos, as fibras da dieta, os elementos minerais e oligoelementos, com comprovados efeitos sobre a saúde.

Nutracêutica

O termo nutracêutica foi cunhado em 1989 pela Fundação para Inovações em medicina, fundação educacional estabelecida em Nova York, EUA, para o encorajamento de descobertas na medicina. Era necessário que essa área de rápido crescimento no conhecimento médico tivesse um nome próprio.

Um nutracêutico pode ser definido como qualquer substância que possa ser considerada um alimento, ou parte de um alimento, e que promova benefícios médicos como a prevenção e o tratamento de doenças. Os nutracêuticos variam de nutrientes isolados, suplementos dietéticos e dietas, alimentos desenhados por engenharia genética, produtos herbais, e produtos processados, como cereais, sopas e bebidas. Alguns nutracêuticos:

- Fibras dietéticas
- Ácidos graxos poli-insaturados
- Proteínas, peptídeos, aminoácidos e cetoácidos
- Minerais
- Vitaminas antioxidativas
- Outros antioxidantes (glutathiona, selênio, etc.)

O presente estado de conhecimento sobre a nutracêutica representa, sem dúvida, um grande desafio para nutricionistas e médicos. A autoridade médica pública já considera a prevenção e o tratamento com nutracêuticos um poderoso instrumento na manutenção da saúde e na reversão de doenças crônicas e agudas provocadas por alimentos. Os nutracêuticos são determinantes da boa saúde, da longevidade e da qualidade de vida.

Probiótica e prebiótica

Em 1907, Metchnikoff publicou o artigo "The Prolongation of Life " (O prolongamento da vida), no qual estudou os efeitos de dietas dos povos caucasianos na longevidade, especificamente os kefires e iogurtes. A profundidade de seus achados levou-o a receber o Prêmio Nobel de medicina. Mesmo que nos primórdios da probiótica houvesse alguns desvios conceituais, já despontava o fato de que a substituição de micróbios intestinais por bactérias do iogurte tinham efeitos benéficos sobre a saúde. Em 1954, Vergio foi o primeiro a usar o termo "probiótica ". Em seu manuscrito "Anti-und Probiotika ", comparou os efeitos deletérios dos antibióticos e de outras substâncias antimicrobianas sobre a população microbiana intestinal. Os fatores probióticos seriam aqueles favoráveis à microbiota intestinal. Em 1965, Lilly e Stillwell referiram-se à probiótica como "microrganismos que promovem o crescimento de outros microrganismos ".

Na atualidade, existe um consenso de que "probiótico " refere-se a uma preparação de microrganismos viáveis que promovem ou dão suporte ao balanço benéfico da população microbiana originária do trato gastrintestinal. Esses microrganismos podem não ser necessariamente habitantes constantes do trato gastrintestinal, mas apresentam efeitos expressivos na saúde dos animais e do homem.

Existe também o conceito da prebiótica, que se sustenta no fato de que populações de bifidobactérias e lactobacilos, considerados benéficos para a saúde humana, podem ser estimulados seletivamente pela oferta de carboidratos fermentáveis e não digeríveis.

O leite cru, iogurtes e lactobacilos vivos em kefires são probióticos naturais. Foram os primeiros a ser estudados por Metchnikoff há cem anos. Desde então, pouco se publicou na área da probiótica, fato que deve mudar bastante, pois esse novo ramo

da ciência já está na ordem do dia. Por exemplo: sabe-se bem que o leite é um excelente provedor de bactérias homeostáticas do solo. Deixo aqui algumas perguntas aos leitores mais sagazes e informados:

- Como ocorre a “contaminação ” seletiva do ubre das vacas por bactérias benéficas do solo?
- Por que o leite não é contaminado por bactérias causadoras de doenças, em situação normal?
- Como o leite materno humano também apresenta esse tipo de bactérias, de enorme importância para a saúde do lactente?
- Por que as bactérias do leite são também as mesmas da terra, ou, melhor dizendo, da terra fértil e nativa, sem pesticidas ou agrotóxicos?



São muitas as perguntas e, acreditem, a ciência ainda não tem respostas para elas. Encontros científicos vêm sendo realizados com

o intuito de formatar protocolos de pesquisa que respondam rapidamente a essas questões. Somente agora, cem anos depois do artigo "The Prolongation of Life ", é que se percebeu que as formidáveis bactérias têm muito mais importância do que se pensava. Vejamos então quais são as bactérias homeostáticas do solo. Na lista a seguir estão as principais espécies, entre mais ou menos 400 gêneros descritos:

Lactobacillus acidophilus
Lactobacillus bulgaricus
Lactobacillus delbreukii
Lactobacillus casei
Lactobacillus caucasicus
Lactobacillus fermenti
Lactobacillus plantarum
Lactobacillus brevis
Lactobacillus helveticus
Lactobacillus leichmannii
Lactobacillus lactis
Bacillus licheniformis
Bacillus subtilis
Bifidobacteria bifidus

Essas bactérias – existentes no leite – apresentam-se também em todas as estruturas vegetais orgânicas e nativas, da raiz ao caule e nos frutos. E não é por acaso. Muitas delas realizam funções imprescindíveis à vida das plantas. Todos conhecem as "bactérias fixadoras de nitrogênio ", que predominam nas leguminosas e são apenas exemplos disso.

Pelas características de trabalho conjunto, esses seres unicelulares adquirem características de seres pluricelulares e, pela simbiose e sinergismo com outros bilhões de bactérias, atuam nos organismos do reino vegetal e animal como parte do funcionamento normal da vida superior! E quando ocorre a morte de plantas ou animais, são as bactérias que se encarregarão de devolver todos os tecidos decompostos ao solo. Pela instigante engenharia de vida,

estarão disponíveis para o surgimento de outras plantas e de outros animais, no ciclo da energia e da matéria.

Benefícios da prebiótica e da probiótica para o organismo

As bactérias que podemos abrigar em nosso tubo digestivo vivem em perfeita simbiose com o organismo humano e são capazes de “dialogar” com as células da parede intestinal e com as do sistema imunológico. Nessa estreita ligação entre grupos celulares, algumas moléculas são originadas, outras se transformam, e outras podem ser absorvidas. Segundo o *American Journal of Clinical Nutrition* (2001), essas são algumas aplicações das bactérias intestinais probióticas:

- Benefícios nutricionais
- Produção de vitaminas, disponibilidade de minerais e micronutrientes
- Produção de enzimas digestivas importantes (β -galactosidase)
- Efeitos de barreira e restauração do epitélio
- Diarreia infecciosa, diarreia associada a antibióticos, diarreia por irradiação
- Redução dos níveis de colesterol
- Estímulo do sistema imunológico e prevenção do câncer intestinal
- Melhora da motilidade intestinal e alívio da constipação
- Resistência à colonização bacteriana e à aderência
- Manutenção da integridade das mucosas (intestinal, respiratória, etc.)

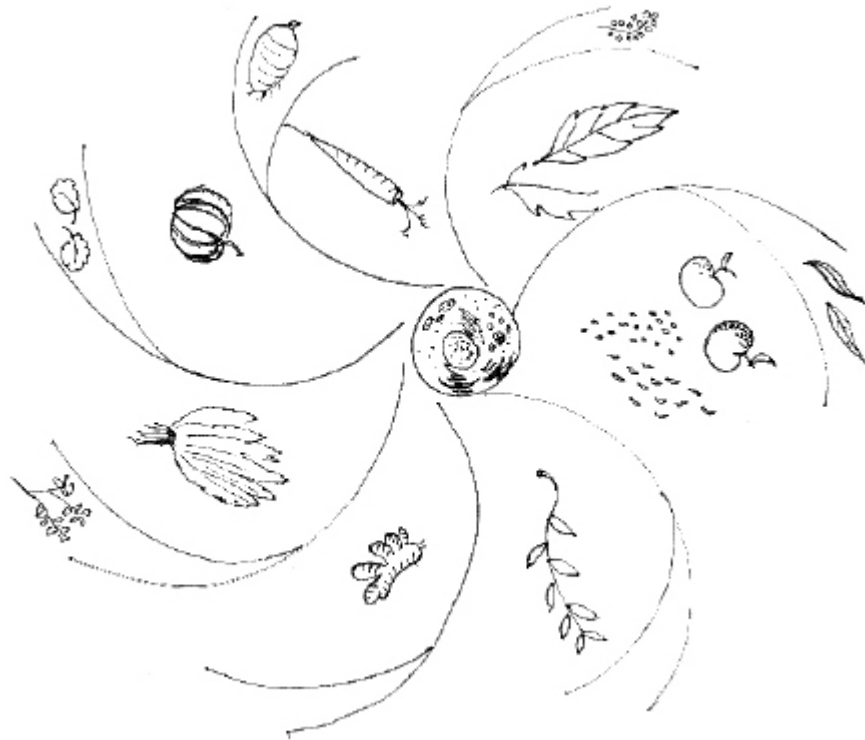
É lamentável que ramos tão novos da ciência e com ideais tão nobres possam estar sendo utilizados visando proporcionar lucros às empresas farmacêuticas e alimentícias. Um dos principais objetivos deste trabalho é, por intermédio da prática culinária, fazer com que os valiosos alimentos funcionais cheguem à mesa dos leitores ou

iniciados em práticas crudívoras, na forma de alimentos, e não por cápsulas com *essa* bactéria ou *aquele* micronutriente ou fitonutriente isolados. Farfan menciona à ênfase em que “a prática em alimentos funcionais deve ser patrimônio da população de todos os níveis de renda, e não de empresas do ramo alimentício, ávidas por um novo filão de lucros”.

Não existem plantas medicinais

O reducionismo também se apossou da milenar cultura das plantas medicinais, que foram embutidas nos mesmos conceitos “antialguma coisa ” e jogadas em um grande caldeirão de água quente, que retira suas propriedades sinérgicas, transformando-as em chás e extratos em um sem-fim de preparados. Depois disso, são apresentadas ao público de forma semelhante a que faz a alopatia. Sinceramente, às vezes algumas lojas de produtos “naturais ” em nada ficam a dever a uma farmácia alopática.

Não existe **uma** planta medicinal, pois **todas** as plantas, se ingeridas regularmente na forma de alimentos, são medicinais em maior ou menor escala. As que apresentam os efeitos mais poderosos são as que se ajustaram à nossa culinária e ao paladar em milhares de anos. As simples hortaliças orgânicas – não as congeladas, não as crescidas em granjas de agrotóxicos, não as geneticamente modificadas, não as do Tahiti, mas as verduras simples que crescem em qualquer quintal irrigado com amor e água limpa, sem cloro –, se ingeridas em diversidade, diariamente, em uma dieta que inclua sete hortaliças orgânicas por dia, farão com que recebamos todos os possíveis organismos homeostáticos do solo, todos os minerais, e mais de 800 princípios ativos diferentes. Isso é medicinal!



Essa é a base do "leite da terra " (ver mais adiante): verduras, sementes e frutas orgânicas cruas, que são carreadores dos indispensáveis "organismos homeostáticos do solo ", em grande parte bifidobactérias e lactobacilos, o que justifica e dá conotação científica ao supostamente romântico nome "leite da terra ". As bactérias ingeridas a partir dessas verduras promovem uma modificação da microbiota intestinal, desenvolvendo probiose desde o imediato momento em que são ingeridas.

São os efeitos já descritos em detalhes, mas aqui acentuados com a afirmação "não existem plantas medicinais ", pois é justamente a oferta variada dessas plantas que dá um caráter sinérgico, nutracêutico e probiótico sem par ao "leite ". Somente após o uso diário do leite da terra por pelo menos uma semana, e com a observação de resultados preliminares, ousou prescrever essa ou aquela planta dita "medicinal ". Mesmo assim, ela deve ser adicionada ao suco em sua forma viva ou crua. O participante deve estar comprometido em retirar imediatamente o açúcar e outros

pós, o álcool, os fumos, as carnes embutidas, as gorduras saturadas e os farináceos da dieta e da vida.

Cito alguns exemplos de plantas que podem ser adicionadas ao leite da terra. São plantas de sabor amargo, ou mesmo repulsivo, que se tornam palatáveis dentro da mistura com maçã, abóbora, cenoura e beterraba, os “adoçantes” do leite da terra:

Arnica	Eucalipto (folha)
Alfavaca	Ginseng
Alçaçuz	Guaco
Amora (folha)	Hibisco
Azedinha	Hortelã-pimenta
Babosa	Melão-de-são-caetano
Beldroega	Morango (folha)
Boldo	Pata-de-vaca
Carqueja-saião	Picão
Caruru	Pitanga
Cana-do-brejo	Quebra-pedra
Capim-limão	Saião
Cavalinha	Sene
Centelha asiática	Tanchagem
Chapéu-de-couro	Tiririca
Confrei	Trapoeraba
Erva-cidreira	Urtiga
Espinheira-santa	Valeriana

A possibilidade de haver interações em estado cru e o uso diário do leite da terra na preparação matinal permitem que, com uma quantidade pequena da planta medicinal, obtenha-se um efeito terapêutico muito mais intenso. Convém que o uso de qualquer uma das plantas acima seja feito sob supervisão médica ou nutricional. Após o parecer médico, deve prevalecer a intuição, a autoavaliação e a parceria. É importante lembrar que, em condições de boa parceria, o leite da terra é o maior responsável pelos efeitos positivos na saúde.

Plantas medicinais usadas como parte da dieta crua, seja como prato principal ou como tempero:

Abacate	Batatas	Damasco
Abacaxi	Beldroega	Dente-de-leão
Abóbora	Berinjela	Espinafre
Abobrinha	Beterraba	Estragão
Açaí	Café	Figo
Acerola	Cacau	Fruta-do-conde
Agrião	Caju	Fruta-pão
Aipo	Canela	Funcho
Alcachofra	Cânhamo	Gengibre
Alcaparra	Capuchinha	Girassol (broto)
Alecrim	Cebola	Goiaba
Alfaces	Cebolinha	Guaraná
Alfafa (broto)	Cenoura	Jabuticaba
Algas	Centeio	Jambo
Alho	Cerejas	Jamelão
Alho-poró	Cevada	Jasmim
Ameixa	Cevadinha	Laranja-da-terra
Amêndoa	Chicória	Laranjas
Amora	Chuchu	Maçã
Arroz	Coentro	Mamão
Aspargo	Cominho	Manjeriçao
Aveia	Couve	Maracujá
Azeitona (azeite)	Cupuaçu	Maxixe
Bardana	Cúrcuma	Melão

Milho	Pimentão	Sálvia
Morango (fruta)	Pitanga	Soja
Nozes	Pitomba	Tamarindo
Orégano	Quiabo	Tangerina
Pepino	Rabanete	Tomate
Pêssego	Romã	Trigo (brotos)
Pimenta (todas)	Salsa	Uvas

É importante lembrar que essas delícias devem ser orgânicas e consumidas cruas. No final deste livro, veremos como elas aparecem nas diversas receitas.

Vamos entender sinergismo

Fica evidente para os que leem este livro que é muito melhor para o corpo humano estar exposto a substâncias naturais, que são fáceis de assimilar, metabolizar e eliminar, do que a drogas, que frequentemente são difíceis de eliminar e que são tóxicas para o corpo. Aborda-se aqui uma proposta mais refinada de prevenção e tratamento de doenças – a medicina integrativa Medicina integrativa²⁰¹³;;, que honra e preserva os princípios de cura natural, o que é a verdadeira forma de cura, abolindo a prática de procurar condensar a natureza moldando-a dentro de nossos conceitos e preconceitos intelectuais.

Um exemplo bastante ilustrativo da superioridade da abordagem integrativa sobre as outras formas contemporâneas de medicina é o do betacaroteno. Diversos estudos comprovaram que alimentos que contêm esse nutracêutico são eficientes na prevenção de algumas formas de câncer. Tentando comprovar se o betacaroteno realmente previne o câncer, o pesquisador escandinavo Hennekens e colaboradores isolaram-no e, após 12 anos de estudos, concluíram que o betacaroteno sozinho não oferece qualquer forma de proteção contra o câncer. No entanto, o que aquele estudo realmente demonstrou é que o betacaroteno *isolado dos carotenoides presentes no alimento* não previne o câncer.

Fica claro que, para prevenir o câncer, o betacaroteno precisa estar acompanhado de outros carotenoides encontrados na natureza. Demonstrou-se, dessa forma, que a eficácia de certas vitaminas e minerais é dependente do sinergismo de todos os ingredientes presentes no alimento *in natura*.

É óbvio que a mistura provida pela natureza não pode ser reproduzida em laboratório, por mais tecnologia de que se disponha. Mesmo que fosse possível, o preço de tal droga inviabilizaria sua comercialização. É muito melhor, mais visual e mais saboroso comer cenouras orgânicas.

O conceito de sinergia é difícil e caro de se pesquisar, embora sua prevalência e importância na nutrição e na saúde sejam evidentes. Duas substâncias são sinérgicas quando as ações e os benefícios de ambas, quando unidas, são maiores ou diferentes de quando estão separadas. Atualmente, sabemos que o cálcio é mais bem absorvido na presença do magnésio. A coenzima Q é mais facilmente absorvida quando presente em óleos essenciais, como o óleo virgem da linhaça.

Apesar de ainda não sabermos tudo sobre sinergismo, a melhor e mais segura forma de obtê-lo será quando nos alimentarmos diariamente de forma natural. Os alimentos naturais, preparados em receitas cruas, fornecem o sinergismo ótimo, apesar de não podermos comprovar ainda esse fenômeno complexo com base na tecnologia disponível hoje.

É importante lembrar que estamos aqui propondo que é possível nos alimentar exclusivamente de vegetais orgânicos e crus, ou, mesmo que isso não seja possível, por razões exclusivamente culturais, que esses alimentos não deixem de estar presentes nem um dia sequer de nossas vidas, mesmo porque é indiscutível que apresentam efeitos modulatórios no funcionamento de nosso corpo e que são peças-chave na condução para uma saúde plena. A ciência vem denominando essas ervas e alimentos crus, ou levemente processados, de biomoduladores. Os biomoduladores têm ação diferente da farmacológica, pois atuam na reorganização dos sistemas fisiológicos. Em vez de *uma* molécula, como a cafeína, a nicotina e a insulina, agindo em *um* receptor, determinando *um* efeito no corpo, promove-se uma reação que envolve receptores metabotrópicos em diversos sistemas fisiológicos e que não pode ser atribuída a essa ou àquela substância pelo modelo farmacológico clássico.

A visão holística completa determina que o corpo é o próprio agente curador e que o médico é um assistente nesse processo. Os biomoduladores presentes nos alimentos naturais, crus e orgânicos são peças-chave para a prática médica de abordagem holística.

Medicina integrativa

Algumas universidades desenvolvem projetos pedagógicos que integram os diversos aspectos biopsicossociais fundamentais para a formação de profissionais de alto nível técnico e com sólida base ética e humanista. Seus currículos têm como eixo principal a saúde da família e seguem uma filosofia de ensino na qual o processo saúde-doença é estudado levando-se em consideração as interações do indivíduo com seus familiares e seu ambiente social.

A medicina integrativa enxerga a doença como um desvio da fisiologia normal, do comportamento humano original e da noção de sua origem cósmica. Os diagnósticos são estabelecidos de formas tradicional e alternativa, mas com base na história clínica, no exame físico, em exames complementares e em outras formas acessíveis da medicina tradicional. Ao paciente é ensinado o caminho de volta, de forma que ele próprio se conduza ao estado de saúde original, por intermédio do restabelecimento da fisiologia normal e das rotas metabólicas abandonadas, com a orientação de um ou de vários profissionais e grupos de apoio, utilizando-se de terapias tradicionais e alternativas.

O projeto de iniciação científica “Oficina de Alimentos Funcionais”, que estuda a resolubilidade de práticas de higiene para a saúde da família no âmbito culinário – do qual este livro é pedra fundamental – aborda o tema em seus aspectos sociocultural, clínico, bioquímico, avaliativo e educativo.

São princípios da medicina integrativa:

- Estabelecimento de uma relação de parceria entre o paciente e o praticante no processo de cura
- Uso apropriado de métodos convencionais e alternativos para facilitar a resposta inata de cura do corpo
- Consideração de todos os fatores que influenciam saúde, bem-estar e doença: mente, espírito, comunidade, corpo

- Uma filosofia de trabalho que não rejeita a medicina convencional, nem aceita a medicina alternativa sem uma visão crítica
- Reconhecimento de que uma prática médica apropriada deve ser baseada em boa ciência, protocolo-dirigida e aberta a novos paradigmas
- Uso de intervenções naturais e pouco invasivas, sempre que possível
- Conceitos o mais amplos possível em promoção de saúde, prevenção e tratamento de doenças
- Os praticantes devem ser modelos de saúde e cura, comprometidos com o processo de autoexploração e autodesenvolvimento

Algumas universidades que já possuem programas curriculares de medicina integrativa:

- Universidade do Arizona, Programa de Medicina Integrativa
- Universidade de Calgary, Instituto Canadense de Medicina Integrativa e Natural
- Universidade da Califórnia, Irvine, Centro Susan Samueli de Medicina Integrativa
- Universidade da Califórnia, Los Angeles, Centros Colaborativos de Medicina Integrativa
- Universidade da Califórnia, São Francisco, Centro Osher de Medicina Integrativa
- Universidade de Columbia, Centro Rosenthal de Medicina Complementar e Alternativa
- Universidade de Connecticut, Escola de Medicina
- Universidade Duke, Centro Duke de Medicina Integrativa
- Escola de Medicina Albert Einstein, Universidade Yeshiva, Centro de Saúde e Cura
- Universidade George Washington, Centro de Medicina Integrativa
- Universidade Georgetown, Clínica Kaplan
- Escola Médica de Harvard, Instituto Osher

- Universidade de Ciências e Saúde Oregon, Medicina Integrativa e Saúde da Mulher
- Centro Universitário Thomas Jefferson de Medicina Integrativa
- Universidade de Alberta, Pesquisa Complementar e Alternativa
- Universidade do Havaí em Manoa, Programa em Medicina Integrativa
- Universidade de Maryland, Centro de Medicina Integrativa
- Universidade de Massachusetts, Centro da Mente
- Universidade de Michigan, Medicina Integrativa
- Universidade de Minnesota, Centro para a Cura e Espiritualidade
- Universidade de Medicina de Nova Jersey, Instituto de Medicina Alternativa
- Universidade do Novo México, Centro de Ciências da Saúde
- Universidade de Pensilvânia, Centro de Terapias Complementares
- Universidade de Pittsburgh, Centro de Medicina Complementares
- Universidade de Texas, Ramo Médico, Cuidados de Saúde Integrativos UTMB
- Universidade de Washington, Departamento de Medicina Familiar
- Universidade Wake Forest, Medicina Integrativa e Holística

Curso em andamento com o doutor Alberto

Bases Fisiológicas da Terapêutica Natural e Alimentação Viva

- Bloco 1 - Natureza e ecologia. Princípios de biogenia, vegetarianismo científico e terreno biológico. Modelo fisiológico da degeneração celular. Exposição e preparo de alimentos funcionais.
- Bloco 2 - Terra sadia e saúde do homem. Alimentos autênticos e cultivo ecológico. Alfabetização ecológica e prática do projeto ecológico. Modelo fisiológico de

elevação da imunidade. Visitação a horta orgânica. Preparo de alimentos funcionais para a eleva o da imunidade.

- Bloco 3 - Biogenia. Princípios de probiótica, nutracêutica e sinergismo. Ecologia intestinal. Enzimas. Modelo fisiológico em câncer. Preparo de alimentos funcionais e pigmentos na prote o contra o câncer e na desintoxica o da radio e da quimioterapia.
- Bloco 4 - Alegria e conquista da felicidade. Abuso de drogas lícitas ou ilícitas. O modelo do  lcool. Depressão e precursores da neurotransmissão. Modelo fisiológico de eleva o do bem-estar mental. Preparo de alimentos funcionais de a o neuropsiquiátrica e temperos psicoativos.
- Bloco 5 - Luz do sol. O método de exposi o solar como nutriente e como energia na prepara o de alimentos. A importância da via ocular. Proteínas, gorduras e óleos essenciais. Modelo fisiológico em inflama o. Alimentos funcionais estabilizadores da rea o inflamatória. Cardápio solar.
- Bloco 6 -  gua e compartimentos hídricos do corpo. Princípios de microcircula o.  gua estruturada. Limpeza e purifica o com  gua. Modelo fisiológico na redu o da pressão arterial, do colesterol e da glicemia. Alimentos funcionais mineralizantes e equilibradores da glicose sang nea.
- Bloco 7 - Ar e respira o. Rela o do homem com a atmosfera. Equ brio  cido-básico. Alcaliniza o do sangue. Fatores promotores de oxida o. Modelo fisiológico em redu o de níveis ácidos dos sistemas epiteliais. Alimentos funcionais protetores dos ep telios respiratório e gastrintestinal.

Cursos com o doutor Alberto em fase de implanta o

Reconexão com a Consciência

- Leitura ou participação na leitura de textos de sabedoria
- Abertura para o amor
- Reencontro do poder superior
- Exercício de paz
- Reabilitação profissional e vocacional
- Percepção do eterno
- Harmonia com Deus

Resgate de Relações Específicas

- Com o próprio corpo
- Com a mente
- Com a família
- Com a comunidade
- Com a cultura
- Com a ecologia
- Com Deus

A black and white photograph of a kitchen scene. In the foreground, a white bowl is partially visible on the left. In the middle ground, a glass bowl and a wooden bowl are placed on a light-colored surface, possibly a table. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window or a wall. The overall lighting is soft and natural.

Parte II

NA HORTA, NO POMAR
E NO SUPERMERCADO

CAPÍTULO 5

Vivendo com comida viva

Espero que essas palavras iniciais ajudem-no a se convencer daquilo que eu já me convenci. Ao frequentar as reuniões semanais do Projeto Terrapia, na Fiocruz, Rio de Janeiro, nos encontros na horta Dona Inez, em Guaratiba, na Oficina da Semente, na Lapa, ou em qualquer reunião em que preparamos o alimento vivo, não consigo ver outra coisa senão a convergência de todos os conhecimentos anteriormente mencionados para uma mesa cheia de pessoas, cores e sabores, que são iguarias de celebração da vida.

Em minhas aulas digo, em tom de brincadeira, que troquei o microscópio pelo liquidificador. De fato, passei oito anos de minha vida entre a Alemanha e o Brasil, pesquisando microcirculação com equipamentos de alta tecnologia. Os resultados de minhas pesquisas foram levados a um grupo seleto de cientistas. Há alguns anos, venho fazendo palestras com um liquidificador em punho, entre outros apetrechos de cozinha. Os resultados das pesquisas já não são mais meus, pois são trazidos por todos os participantes da mesa, num processo criativo coletivo. E a mesa é agora composta por centenas de alunos, entre os quais donas de casa e pedreiros.

Também digo que troquei a bancada do laboratório pela pia de cozinhas de inúmeras cidades. Em vez de realizar experimentos com melancólicos ratinhos, minhas mãos ensinam outras a fazer germinar, no seio daquelas cozinhas, as sementes da nova vida.

Mas ainda não abdiquei da prática da medicina hospitalar. Ainda me agradam os corredores dos hospitais. Sou chegado a um bisturi e aos meus endoscópios. Quando conduzo um catéter dentro de um corpo humano para resgatar uma função perdida, sinto-me feliz por estar auxiliando alguém dentro da necessidade.

Se vocês entenderem este livro e aplicarem os métodos nele ilustrados, encontrarão grandes surpresas dentro de seu lar e

dentro de seu corpo, assim como eu vivenciei e estou vivenciando em meu lar e em meu próprio corpo. Além de me sentir feliz pela bela profissão que segui, estarei completo e realizado dentro de meu jaleco (ou avental?).

Espero que os leitores deste livro não busquem aqui as substâncias e os nutrientes que compõem os alimentos, pois não é o objetivo deste trabalho. Nem há aqui respostas a perguntas do tipo "Para que serve isso?" ou "Contra o que age essa planta?". As informações funcionais e bioquímicas sobre os princípios ativos de todas as plantas aqui mencionadas já estão devidamente catalogadas em diversos compêndios e sites da internet, que menciono nas referências bibliográficas.

Enquanto desperdiçam-se fartos recursos financeiros para saber quais são os princípios ativos contidos no jiló e "contra-o-quê" ele são ativos, prefiro ensinar os leitores a preparar uma farofa de jiló crua simplesmente deliciosa. Afinal, o objetivo deste trabalho é desenvolver técnicas e métodos culinários para que alimentos funcionais, orgânicos e crus possam ser assimilados na culinária das famílias de qualquer classe social, em uma forma diária e constante, para a prevenção e o tratamento de doenças, e para a manutenção da plena saúde.

A cozinha viva

*A gordura que gruda na parede da cozinha
é a mesma que gruda nas artérias*

O autor, 2005

O ato de cozinhar é um ato de amor. Pelo menos deveria ser. Foi assim que aprendi com minha família e em minhas peregrinações pelo mundo. Mas se o ato de cozinhar é expressão de amor, foi na cozinha viva que descobri o amor perfeito.

Começando pela ausência do calor, de panelas fervendo, do fogo e seus perigos, a ausência de gorduras nas bancadas, nas superfícies, nas paredes. Mesmo com a bancada em grande atividade e com restos espalhados, o que acontece em preparos maiores, tudo é limpo. Não há restos de animais mortos. Não há dor. O vaso de flor em cima da prateleira demarca: o espaço é amigável.

Sobre uma velha estante, vidros: um, dois, três... 21 tipos de sementes em tons pastel, que dão um toque decorativo todo especial. Lembro-me dos tempos do "um, dois, feijão com arroz". Tenho em minha casa 21 variedades de sementes, cereais, leguminosas e castanhas e, se quiser buscar mais, chego fácil a 40. Sobre um canto da bancada pequena, mas muito limpa, estão potes de vidro, potes de louça, cadinhos e peneirinhas cheias de sementes, que vibram em sua umidade feliz, de renascença, no processo silencioso e sagrado da germinação. Parece que dá para ver os raios de energia que saem delas. Aliás, toda a cozinha é irradiante.

Dezenas de vidros menores têm temperos que secam, molham, aquecem, esfriam, amargam, azedam ou adoçam. O freezer, o forno de micro-ondas e mesmo o fogão não existem mais; obsoletos, tornaram-se parte de um passado triste. Um simples fogareiro de duas bocas, que guardo sobre uma prateleira, surge quando necessário, para amornar aquele prato de sementes ou aquela

sopa. O calor, na verdade, vem das sementes e das castanhas germinadas, vem da vida que delas brota. É o calor da vida, que acende milhões de fogueirinhas dentro de nossas células, aquecendo-nos por dentro.

De que serve comer a semente cozida se ela está morta e fará de nosso corpo seu túmulo? Mais vale comer uma semente que, se plantada, gera uma moita, da qual brotarão milhares de sementes, ou a fruta de uma árvore de cuja semente brotará outra árvore, que dará centenas de frutos todos os anos. Uma vez esqueci uma panela de barro com restos de sementes de lentilhas que fizera amornado. Fui passar o fim de semana no sítio. Quando voltei, já estava nascendo uma plantinha, com folhinhas e tudo! Eu olhei aquilo e pensei: o que estarão fazendo dentro de mim as sementes que eu comi?

Olho para a geladeira bem velha e charmosa, que funciona no frio mínimo. Pode abrir: cenouras e beterrabas com folhas, espinafre, salsa, couve, acelga, almeirão, chicória, alface, cidreira... Quer ver um jardim? Abra a geladeira de uma cozinha viva. Quando temos o prazer de ter a horta ao redor da casa, nem de geladeira precisamos. Basta caminhar entre os canteiros e colher as verduras que quisermos. Quer ver muitas frutas? Olhe para a fruteira de uma cozinha viva. Na culinária crua, as frutas não são mero complemento, mas os ingredientes principais e inalterados dos cremes, tortas, mousses e pavês, junto a castanhas e frutas secas. Dependendo da época, a cozinha tem cheiro de abacaxi, de pêssego, de manga ou de caju.

Na hora de lavar equipamentos, talheres e louças, mais uma surpresa: como as gorduras utilizadas são poli-insaturadas, elas saem praticamente com água e muito pouco sabão biodegradável. Nenhum óleo pesado ou saturado vai para dentro de nosso sangue ou para os mananciais de água. Nenhuma gordura saturada cola nas paredes da cozinha ou das artérias.

Em uma estante de madeira, descansam diversas bandejinhas, nas quais crescem os brotos de girassol e de trigo. Estão prontos para uso, basta aparar um maço de brotos e juntá-los ao leite da terra com energia vital máxima. Considero a estante de brotos um

local nobre, não só pela possibilidade de gerar alimentos com grande vitalidade, mas também por incluir o elemento terra em nossa cozinha.

A cozinha viva dos mais abastados pode funcionar com os mais variados apetrechos. São aparelhos sofisticados como centrífugas, processadores, moinhos elétricos de grama de trigo e de grãos de trigo germinados, desidratadores e muitos outros. Mas o maior impacto da cozinha viva é na outra ponta da escala social: os que vivem na falta de recursos. Em um congresso mundial de vegetarianismo acontecido em Florianópolis, assisti a um vídeo com o depoimento contundente de um senhor, morador de uma comunidade, que transformou a cozinha de seu barraco em um espaço vivo. Parece até um sonho ver que simples barracos, com suas cozinhas apertadas, possam receber os anjos da água, do ar e da luz do sol e iluminar-se com a força das sementes germinadas.

É fruto do trabalho ainda inicial, porém vigoroso, da doutora Maria Luiza Nogueira e do Projeto Terrapia, na Fiocruz.

Terrapia

A silhueta do imponente castelo mourisco destaca-se sobre o morrote coberto de frondosas árvores. Seus arabescos, capitéis, arcos e colunas deixam uma lembrança inesquecível para o visitante. O passado, marcado pelo pioneirismo e tradição, une-se a um presente de modernidade, competência e liderança na produção científica nacional nesse oásis, em meio ao árido deserto da avenida Brasil, na cidade do Rio de Janeiro. Estamos na Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Vinculada ao Ministério da Saúde brasileiro, desenvolve ações na área da ciência e da tecnologia em saúde, incluindo atividades de pesquisa básica e aplicada, ensino, assistência hospitalar e ambulatorial de referência, formulação de estratégias de saúde pública, informação e difusão, formação de recursos humanos, produção de vacinas, medicamentos, equipamentos diagnósticos e reagentes, controle de qualidade e desenvolvimento de tecnologias para a saúde.

Em inúmeros edifícios, cientistas trabalham incessantemente em biologia molecular, celular, imunologia, fisiologia e inúmeras outras áreas do conhecimento. No Hospital Evandro Chagas, dentro da Fiocruz, acompanham-se portadores de doenças infectocontagiosas procedentes de áreas endêmicas de todo o país. Também na Fiocruz está a Escola Nacional de Saúde Pública e um centro de saúde multidisciplinar, que aplicam os mais novos recursos na promoção da saúde.

Dentro desse âmbito surgiu o Projeto Terrapia, que se utiliza de uma área anteriormente degradada, na qual agora crescem girassóis, amoreiras, rúculas, couve, hortelã-pimenta e manjericão, entre muitas outras plantas, dentro de belos jardins e canteiros de pedras. Nesse laboratório vivo, ao ar livre, há também uma horta selvagem, ou seja, uma horta que ninguém sulca com enxadas ou ferramentas, mas que é simplesmente um emaranhado de plantas selvagens comestíveis.

Todas as quartas e quintas-feiras, a horta abre-se ao público visitante, que pode caminhar entre os canteiros, conhecer o funcionamento das composteiras, colher plantas tradicionais ou selvagens e preparar o leite da terra, feito de maneira coletiva, com maçãs, sementes e as recém-colhidas plantas comestíveis como caruru, ora-pro-nóbis, beldroega, tiririca e trapoeraba. Iniciam-se, logo após, pequenas aulas e exposições práticas sobre germinação de sementes, culinária viva e temas relativos à saúde e natureza. A conclusão dos trabalhos matinais é um almoço multicolorido e multissaboroso, feito a 20, 30 mãos. Reunidos ao redor das mesas, também ao ar livre, somos todos comensais de uma ceia de puros alimentos funcionais.

Nesse ambiente, sob a supervisão zelosa da médica e colega Maria Luiza, pude passar um ano seguido aprendendo muitos dos princípios mencionados neste livro. O projeto está se desenvolvendo, surgem novos participantes, sejam eles cientistas ou donas de casa. Esses ensinamentos estão se difundindo para diversos centros de saúde do Rio de Janeiro e vizinhanças, e o projeto já dispõe de uma cozinha viva, feita com consciência, pequenina, simples e prática, que pode ser visitada e copiada por pessoas de baixa renda, como o senhor que aparece no vídeo institucional mencionado anteriormente.

Lixo amigo

O lixo que se produz em uma cozinha viva é sempre abundante, e orgânico também: cascas de sementes e frutas, bagaço dos sucos, restos de terra das bandejas, sobras que geram grande volume toda semana. Mas os porteiros do prédio em que eu morava desconheciam esse lixo, pois eu o guardava em recipientes plásticos vedados. Todos os fins de semana, retirava meu lixo do prédio sem que ninguém percebesse e despejava em composteiras na horta do sítio, para que novamente se transformasse, graças aos mesmos organismos do solo, em terra viva. Eu mesmo ainda não havia percebido esse mistério da culinária viva.

Um dia, tive de procurar um objeto que foi jogado no lixo e enfiei os braços na composteira, situada dentro da horta Dona Inez. Não achei o objeto, mas senti nas mãos o calor da vida: uns 40°C. Aquele enorme ventre gestava a terra, que em nove meses estava pronta para ser usada nos canteiros da horta e da roça, de onde vinham os alimentos que servimos à mesa. O ciclo da energia e da matéria estava completo, dentro e fora de minhas mãos. Antes, eu estava um pouco ansioso, mas aquele momento inesquecível apoderou-se de mim, trazendo-me uma profunda serenidade. As mãos já não reviravam o composto, mas o acariciavam. Esqueci o que buscava naquele momento e gostei do que encontrei: o retorno ao ventre da mãe que a todos nós gerou, vertebrados ou não, e que um dia irá nos receber com o mesmo amor.

Pergunto aos leitores: algum dia passou pela cabeça de vocês que o lixo pode ser um grande amigo? Algo que lembre nossa mãe? Algo que se pareça com vida? Lógico que não! O conceito de lixo que temos é de algo fétido, repugnante, contaminado, cheio de baratas e ratos, com latas e vidros cortantes. Os lixeiros, então, são heróis, que vencem o medo e carregam esses sacos escuros com cheiro de podridão para lugares em que os abutres disputam com crianças os dejetos contaminados de nosso cotidiano. O lixo custa

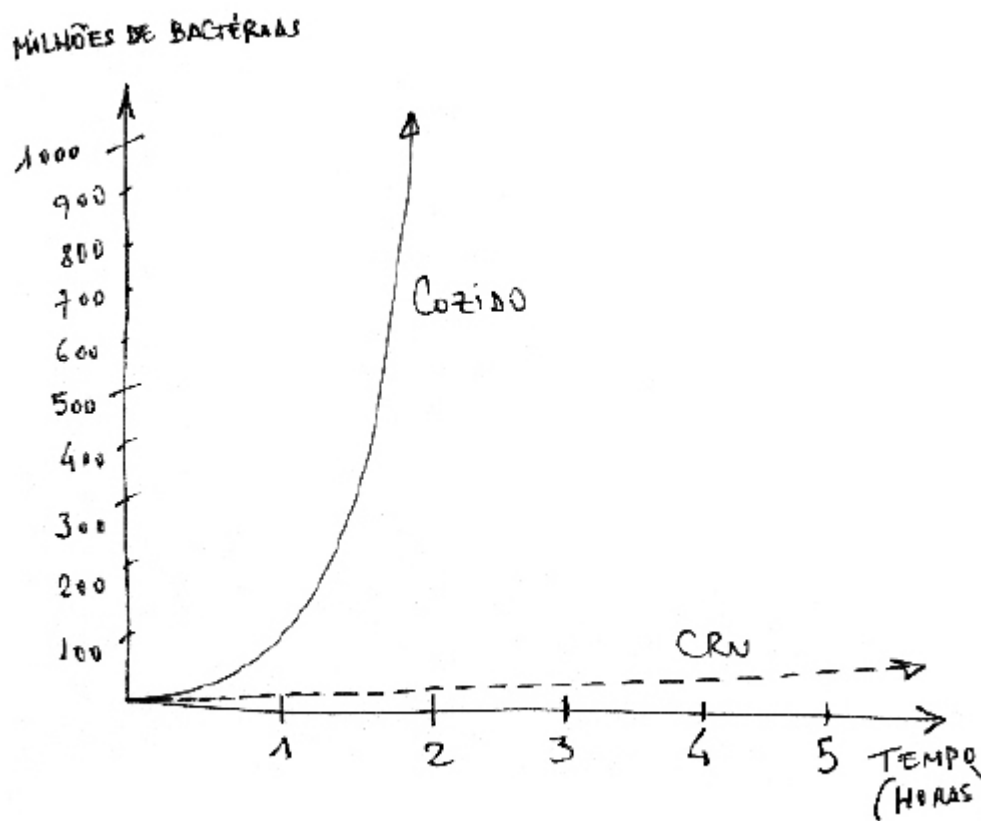
caro para os cofres do governo, quando deveria ser fonte de riquezas. O lixo polui a natureza, porém deveria voltar para ela. Mais uma vez, tive de admitir que somos aquilo que comemos, até mesmo na hora de jogar fora o que sobrou de nossos repastos.

Ah sim! Lembram-se do objeto perdido? Era uma bailarina de louça de minha filha. Foi encontrada meses depois, entre os pés de alface, "adubando" o canteiro!

Cozimento e bactérias

Quando cozinhamos os alimentos, elevamos sua temperatura a mais de 100°C. Para comê-los, no entanto, devemos aguardar que a temperatura caia para 40°C, para não queimarmos a boca ou a língua.

A única vantagem desse método seria o da suposta esterilização do alimento. Mas, se quisermos comer alimentos que foram "autoclavados" pelo cozimento, devemos fazê-lo no exato momento em que chegam aos mencionados 40°C. O alimento cozido é composto de matéria desvitalizada. Perde os nutrientes vitais e os nutracêuticos. Enzimas, biomoduladores e antioxidantes são destruídos pelo fogo. Resta a suposta esterilidade.



Aumento do número de bactérias em alimentos crus e cozidos ao longo do tempo.

As bactérias “boas ” ou “más ” são seres extremamente laboriosos, que trabalham sem parar sobre a matéria desvitalizada. Ao cabo de uma hora, replicam-se aos milhões, instalando colônias e produzindo toxinas! As cubas de um restaurante *self-service* ou os potes térmicos da dieta hospitalar são ótimas estufas, e o alimento desvitalizado é um excelente meio de cultura para o crescimento bacteriano. A contagem bacteriana após algumas dezenas de minutos pode atingir valores astronômicos (ver na tabela abaixo).

Já em um prato amornado, as bactérias presentes no ambiente não encontram matéria desvitalizada para degradar. Os tecidos vegetais são picotados ou ralados, mas estão repletos de fitonutrientes e de agentes antioxidantes. Estão vivos. As sementes que utilizamos podem germinar mesmo após o amornamento. Com isso, o crescimento bacteriano é mínimo. Obviamente, o calor do amornamento “atiça ” as bactérias presentes, mas a contagem bacteriana será significativamente inferior ao equivalente cozido. Também não se deve comer pratos amornados horas após seu preparo, pois já haverá produtos de fermentação enzimática e proliferação bacteriana. Como a culinária crua não abre mão do alimento de origem orgânica, estaremos ingerindo bactérias homeostáticas do solo em estado ativado. Probiótica com amor. Amornada.

QUANTIDADE DE MICRORGANISMOS PATOGÊNICOS POR TIPO DE ALIMENTO

Mel	5 milhões por xícara
Leite	5 milhões por xícara
Manteiga	7 milhões por xícara
Ovos	37 milhões por ovo
Queijo	100 milhões por porção (100 g)
Sorvete	225 milhões por porção (100 g)
Carne vermelha, frango, peixe	336 milhões por porção (100 g)
Prato contemporâneo	750 milhões a 1 bilhão por prato
Prato vegano (sem ovos ou leite)	500 por prato

A maior parte dos preconceitos, dogmas, tabus e superstições enraizadas na classe médica em relação à contaminação bacteriana alimentar refere-se aos inofensivos vegetais crus. Os valores acima mostram que a contaminação bacteriana mais pesada vem dos alimentos de origem animal ou altamente glicêmicos, mesmo que sejam cozidos. As perigosíssimas *Shigella*, *Salmonella*, *Escherichia coli* 0157:H5 entero-hemorrágica e as *Escherichia* enteroinvasivas são derivadas de alimentos de origem animal como ovos, laticínios e carnes. Conforme exposto, após o cozimento as bactérias iniciarão a decomposição dos tecidos e o crescimento se dará de forma exponencial.

Mas o pânico da contaminação bacteriana foi estendido de forma irracional para as frutas e verduras, que, com simples lavagem mecânica e algumas gotas de hipoclorito, tornam-se isentas de bactérias patogênicas.

O que a tabela acima também mostra é que somos desafiados todos os dias e em todas as refeições por uma gigantesca massa de bactérias patogênicas. Só não morremos de infecção porque gozamos de um fantástico sistema de defesa gastrintestinal! Mas isso tem um custo: lembremo-nos da leucocitose digestiva, mencionada no início deste livro. Desafiamos diariamente nossas economias, e demanda-se, de forma também diária, um gasto energético com a imunidade. Nosso sistema imunológico deve ser exercitado diariamente por bactérias benéficas, e não extenuado por bactérias hostis.

É muito comum, na prática médica, que os médicos digam imediatamente aos seus pacientes, quando da vigência de enfermidades crônicas ou agudas: "Não comam nada cru!". Estão privando-os de alimentos preciosos e até salvadores. Negam a seus pacientes os nutracêuticos que evitam a oxidação, as vitaminas, as enzimas e os biomoduladores mineralizados que são capazes de realizar verdadeiros milagres. Rendendo-se ao plano das poderosas multinacionais, preferem prescrever antibióticos, vitaminas, antioxidantes e minerais em cápsulas, comprimidos, manipulações e injeções que podem até ser estéreis. Mas são e sempre serão estranhos – e nocivos – para o corpo.

CAPÍTULO 6

O pão da vida

Segredos da padaria viva

Com todo o exposto, onde fica aquela tradição padeira do Ocidente, aquela que, só de pensar, me enche de saudades de minha mãe, tão exímia na arte da culinária de forno? Onde ficam os pães, os bolos, os cookies, as pizzas, que nos dias mais frios encham de aromas e aquecem toda a casa? Minha avó Baby preparava uma torta de maçã austríaca: apfelstrudel. Acordava às 5 horas da manhã e preparava a massa e o recheio artesanalmente. Às 7 da manhã a gente saía da cama e comia aquele manjar dos deuses ainda quentinho. Detalhe: ela fazia sempre no dia de aniversário de cada um dos netos. Como éramos quatro, garantíamos pelo menos quatro tortas por ano. Um dia ela se foi, mas as tortas continuaram pelas mãos de dona Inez. Aí chegou a vez dela. Mas a receita original continua pelas mãos de minha irmã, Viviana. Eu mesmo fiz essa receita várias vezes, só que agora eu consegui criar uma nova forma de manter essa relíquia de família: a torta de maçã do Matusalém. Meu grande desejo é ensiná-las aos meus bisnetos. A receita está no fim deste livro.

O forno que doura o pão dos vivos está no céu e acorda o morador de nosso imenso país todos os dias: o sol. O astro-rei, que com seus raios fúlgidos faz surgir os minúsculos brotos e que todos os dias com sua energia mansa desperta a planta para que cresça e se modifique, é o mesmo que doura o trigo que foi germinado na cozinha viva e que, pela habilidade e criatividade do padeiro, pode reencontrar-se com o sol depois de moído e transformado em massa.

No sítio Nirvana, tenho um velho pé de mesa de ferro fundido, sobre o qual deposito uma antiga vitrine de joias, que compõe o desidratador perfeito para meus pães de trigo, pizzas de grano duro, cookies de aveia com passas e amendoim, granola, crackers de linhaça ou o que der na telha. Falando em telha, é bom ter algumas bem lavadas com escova. São assadeiras rápidas, em dia

de sol forte, para fazer bolinhos e almôndegas no telhado do prédio (com a boa vontade do porteiro) ou na sacada do apartamento. Criatividade é o que não falta, mas faz sentido: depois que você come um pão essênio, o pão vivo, não dá vontade de parar mais. E ainda, quando se come novamente o pão francês – é claro que existem alguns muito gostosos –, nota-se a diferença. O pão vivo mantém a saciedade por horas, enquanto os pãezinhos de farinha branca murcham logo depois de sua ingestão (veja a seguir).

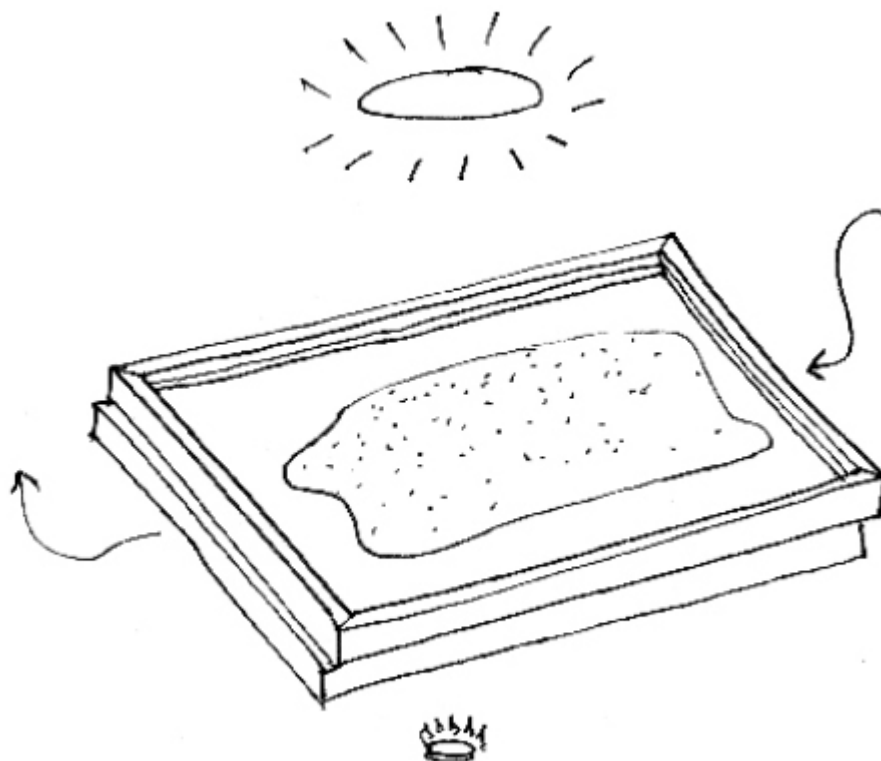
O moinho manual arrojado à bancada mostra sinais de grande atividade. Aqui gosta-se de pão. Um punhado de grãos germinados, algumas maniveladas, e pronto! Tenho o pão nosso de cada dia. Muitas vezes, misturo a massa assim feita ao azeite de oliva, algumas verduras, e como crua mesmo.



Na oficina, tenho também um velho moinho de carne, com motor elétrico potente, que foi adaptado para moer grãos vivos e cumpre a tarefa com competência incrível. Acho até que o moedor gosta mais de sua nova função. O rendimento da moagem é excelente. E meus convidados esbaldam-se com pães, pizzas, almôndegas e nhoques.

Lá, acima do Equador, os americanos, que não têm o mesmo sol que a gente, esmeraram-se em criatividade e fizeram um maravilhoso desidratador, muito chique, com várias gavetas e temperaturas reguláveis. Enquanto ainda não temos esse modelo, vou me virando em dias de chuva. Comprei algumas janelas de

vidro em uma demolição, lavei-as muito bem, e elas são agora um excelente forno solar, quando o sol irradia de cima para baixo ou por aquecimento de baixo para cima, acendendo fogareiros a uma certa distância do vidro que o mantenha aquecido com calor suportável pelas mãos. A massa é espalhada diretamente sobre o vidro, e os resultados são excelentes!



Um ótimo desidratador pode ser feito de placas de vidro.

Até o velho e obsoleto fogão, usado com a porta aberta e fogo muito baixo (haja gás), é capaz de desidratar bem. Outra técnica com fogão consiste em aquecê-lo bem e depois apagar a chama, deixando lá cookies de aveia, crackers de linhaça, que, na curta exposição ao calor, desidratam bem sem perder os nutracêuticos.

DIFERENÇAS ENTRE O PÃO FRANCÊS E O PÃO VIVO (PÃO ESSÊNIO)

Pão francês (100 g) 	Pão essênio (100 g) 
Assado	Desidratado
Engorda	Delineia o corpo
Ácido	Alcalino
Causa prisão de ventre	Regula os intestinos
Desprovido de enzimas	Apresenta enzimas ativadas
Vitaminas presentes em traços	Riquíssimo em vitaminas do complexo B e em precursores da vitamina B ₁₂
Fermentação por fungos	Fermentação enzimática natural
Nutre por meia hora	Nutre por três ou mais horas
Nutriente predominante: amido	Nutrientes: proteínas degradadas em aminoácidos, carboidratos simples e gorduras insaturadas de cadeia curta
Não contém DNA	Contém DNA (informação nucleica)
"Batizado" com bromato de potássio, que continua sendo usado, mesmo proibido*	"Batizado" com água, ar, sol e amor
Sais químicos	Sais da terra
É intragável quando cru, provoca cólicas abdominais	É muito saboroso quando cru, de fácil digestão

* Os aditivos químicos permitidos pela Vigilância Sanitária estão listados a seguir.

Aditivos alimentares permitidos pela Vigilância Sanitária

(para uso em pães de farinha com fermentos biológico ou químico)

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa, 1994)

Acidulantes

Ácido tartárico e ácido fosfórico.

Reguladores de acidez

Tartarato monossódico, tartarato dissódico, tartarato monopotássico, tartarato dipotássico, tartarato duplo de sódio e potássio, fosfato monossódico, fosfato de sódio monobásico, monossódio di-hidrogênio monofosfato, fosfato dissódico, fosfato de sódio dibásico, dissódio hidrogênio monofosfato, fosfato monopotássico, monofosfato monopotássio, fosfato hidrogênio dipotássico, monofosfato dipotássico, fosfato dicálcico, fosfato dibásico de cálcio, ortofosfato dicálcico, fosfato tricálcico, fosfato tribásico de cálcio, ortofosfato tricálcico.

Antioxidantes

Palmitato de ascorbila, estearato de ascorbila, tocoferol, alfatocoferol, galato de propila, terc-butil-hidroquinona, butil-hidroxianisol, butil hidroxitolueno, citrato de isopropila (mistura), citrato de isopropila (mono).

Aromatizantes

Todos os autorizados.

Conservantes

Ácido sórbico, sorbato de sódio, sorbato de potássio, sorbato de cálcio.

Emulsificantes

Todos os autorizados e alginato de propileno glicol, polioxietileno (8) estearato, polioxietileno (20) monolaurato de sorbitana, polioxietileno (20) mono-oleato de sorbitana, polioxietileno (20)

monopalmitato de sorbitana, polioxietileno (20) monoestearato de sorbitana, polioxietileno (20) triestearato de sorbitana, ésteres de ácido diacetil tartárico e ácidos graxos com glicerol, ésteres de ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos, ésteres de ácidos graxos com propileno glicol, estearoil-2-lactil lactato de sódio, estearoil-2-lactil lactato de cálcio, monoestearato de sorbitana, triestearato de sorbitana, monooleato de sorbitana, monopalmitato de sorbitana.

Espessantes

Todos os autorizados.

Estabilizantes

Todos os autorizados e alginato de propileno glicol, polioxietileno (8) estearato, polioxietileno (20) monolaurato de sorbitana, polioxietileno (20) mono-oleato de sorbitana, polioxietileno (20) monopalmitato de sorbitana, polioxietileno (20) monoestearato de sorbitana, polioxietileno (20) triestearato de sorbitana, ésteres de ácido diacetil tartárico e ácidos graxos com glicerol, ésteres de ácido diacetil tartárico e mono e diglicerídeos, ésteres de ácidos graxos com propileno glicol, estearoil-2-lactil lactato de sódio, estearoil-2-lactil lactato de cálcio, monoestearato de sorbitana, triestearato de sorbitana, mono-oleato de sorbitana, monopalmitato de sorbitana.

Melhoradores de farinha

Todos os autorizados e *quantum satis* dióxido de enxofre, anidrido sulfuroso, sulfito de sódio, bissulfito de sódio, metabissulfito de sódio, metabissulfito de potássio, sulfito de potássio, sulfito de cálcio, bissulfito de cálcio, sulfito ácido de cálcio, bissulfito de potássio, fosfato monocálcico, fosfato monobásico de cálcio, ortofosfato monocálcico, fosfato dicálcico, fosfato dibásico de cálcio, ortofosfato dicálcico, fosfato tricálcico, fosfato tribásico de cálcio, ortofosfato tricálcico, fosfato de amônio monobásico, monoamônio monofosfato, fosfato de amônio dibásico, cloridrato de l-cisteína, azodicarbonamida, peróxido de benzoíla, protease (*Aspergillus niger*).

Fermentos químicos

Todos os autorizados e fosfato monocálcico, fosfato monobásico de cálcio, ortofosfato monocálcico, fosfato dicálcico, fosfato dibásico de cálcio, ortofosfato dicálcico, fosfato tricálcico, fosfato tribásico de cálcio, ortofosfato tricálcico, difosfato di-hidrogênio dissódico difosfato de sódio, pirofosfato dissódico, difosfato di-hidrogênio monocálcio, difosfato de cálcio, fosfato ácido de alumínio e sódio, alumínio fosfato de sódio ácido.

Lembre-se: todos esses componentes químicos podem estar dentro do "pão vosso de cada padaria".

CAPÍTULO 7

As novas fontes de proteína

*E aquilo que nesse momento se revelará aos povos
surpreenderá a todos não por ser exótico,
mas pelo fato de poder ter sempre estado oculto
quando terá sido o óbvio*
"Um índio, Caetano Veloso, 1976

A ousadia de Colombo

Em um determinado momento da história, havia uma grande discussão sobre se a Terra era redonda. Espanha e Portugal, nossas raízes ibéricas, eram potências navegadoras. Um ousado navegador genovês, de nome Cristóvão Colombo, pedia recursos à coroa espanhola, dizendo que poderia chegar às Índias pelo ocidente. Colombo se desesperava tentando explicar o óbvio aos seus prováveis patrocinadores. Nem assim os convenceu. Anos depois, com três caravelas e uma tripulação de presidiários, descobriu o Novo Mundo, navegando pelo ocidente.

Aqui estamos, no tempo presente, ano dois-mil-e-tantos. Vivemos um mundo de guerras, violência urbana, devastação ambiental, miséria, fome, e mais tantas mazelas que nem vale a pena mencionar. O que fazemos, todos os dias, que nos torna solidários com esse quadro dantesco? A resposta é óbvia: *comemos* todos os dias alimentos que nos trazem guerras, violência urbana, etc., etc. Alimentos sem informação, sem enzimas e sem vida.

Estamos condicionados, desde que nascemos, a comer sementes cozidas: feijão com arroz, ervilhas enlatadas daqui, um grão-de-bico acolá, milho cozido, pipoca, pés de moleque. Bem, o resto da nossa alimentação fica mais ou menos na tríade *farináceos-gorduras-carnes* (exemplo: bife com batata frita, hambúrguer). Deixamos apenas 1% a 5% de nossa dieta por conta de verduras, legumes cozidos e frutas. E achamos que estamos nos nutrindo, não é genial? Ainda por cima, apelamos aos refrigerantes e doces para "empurrar" o processo digestivo, acabando por exauri-lo de todas as suas enzimas. Após uma refeição nesse esquema, *ficamos mortos*, temos de nos deitar, ou vamos nos arrastando para o trabalho.

Pois, imagine agora que, de um momento para o outro, você não joga mais as sementinhas no fogo tal qual se fazia com uma bruxa na Inquisição, mas deita-as carinhosamente em uma tigela de água

limpa e deixa-as por uma noite envolta pelos mistérios da água. Vai dormir e sonha com o dia seguinte. Você acorda e pensa: o que há de novo hoje? As sementes estão germinando na bancada da cozinha!

Você enxágua as sementes, deita-as sobre uma peneira e vai fazer seu trabalho, deixando que o ar também faça o dele. Peça para alguém "regá-las " durante o dia. Se não tiver ninguém em casa, leve-as num vidrinho com filó. Se estiver em casa, lave-as você mesmo. Invente. Namore suas sementes. Deixe-as namorarem você. Desse namoro, a civilização humana surgiu e caminhou pela Terra.

Você estará resgatando milhares de anos de esquecimento. É, anote em uma agenda; essa data é importante em sua vida, porque, a partir de hoje, tudo vai ser diferente.



A semente germinada

O narizinho branco que surge da sua semente germinada representa toda aquela ousadia que Colombo teve ao navegar por novos mares. Aproveite a energia vital que está irradiando das sementes. Elas serão utilizadas em todas as receitas deste livro e conduzirão o leitor a longas travessias e o farão chegar a um mundo novo de saúde, fartura e paz.

A “neura ” das proteínas

A maioria dos que hesitam em partir para uma alimentação vegetariana afirma que ela é desprovida de proteínas, aquelas substâncias sem as quais não vivemos. Na verdade, as proteínas são os tijolos estruturais de todos os tecidos no plano molecular, além de combustíveis que produzem energia para as células. Estão presentes no RNA e no DNA e, portanto, são chave na genética. Na forma de proteínas circulantes, dão estrutura ao plasma, e na forma de enzimas – todas as enzimas são proteínas – simplesmente são responsáveis pelo funcionamento de toda a engenharia da vida, desde a respiração, passando pela coagulação sanguínea, imunidade, equilíbrio endócrino, e muitas outras funções. Pode-se afirmar que as proteínas participam em todas as instâncias da vida.

Com tantos atributos, fica óbvio que todos tenham essa “neura ”. Afinal, como ter uma dieta que possa suprir a demanda de proteínas de que tanto precisamos? Em nome disso, milhares de animais são sacrificados diariamente, florestas são devastadas em nome da expansão de pastos, milhões de litros de leite são ordenhados e pasteurizados, milhões de ovos são depositados e embalados para o abastecimento das cidades. Segundo Márcio Bontempo, cada brasileiro come, ao longo de uma vida, sete vacas, 13 porcos e 1.500 galináceos.

Em muitos lugares no Brasil e no mundo, uma família diz-se pobre e faminta se em sua mesa não estiver presente, diariamente, algo de carne, ovos ou laticínios. Os pais que resolverem nutrir seus bebês sem esses alimentos de origem animal são considerados irresponsáveis ou loucos. Ninguém pode imaginar um atleta de alto rendimento que seja vegetariano. No entanto, uma nutrição altamente proteica pode ser atingida com a alimentação viva.

O primeiro ponto crucial é o não cozimento. Conforme mencionado neste livro, 50% das proteínas perdem-se com o cozimento em altas temperaturas. Daí o alimento cozido já parte

em desvantagem. A proteína mastigada é ingerida e requer fluxo copioso de ácido clorídrico, jorrado pela mucosa gástrica e capaz de corroer uma barra de ferro, para “dissolver ” os nacos de fibra animal ou as sementes cozidas. Grandes quantidades de pepsina, quimiotripsina e proteases, enzimas responsáveis pela digestão das proteínas, são lançadas na luz do estômago e seriam capazes de digeri-lo se não existissem mecanismos de proteção. Só então os milhares de aminoácidos, contidos em um colar que é a proteína, estarão disponíveis à parede intestinal, para que ocorra sua absorção.

A economia do corpo é perceptível para cada um de nós: o custo dessa forma de digestão é muito alto, gastamos muita energia apenas para digerir os alimentos. Não se joga ácido clorídrico e enzimas no sistema sem gasto de ATP (trifosfato de adenosina), o bloco fundamental de energia do corpo. A nossa “pilha descarrega ” para manter esse tipo de digestão. Não podemos ver esses processos, que foram estudados com afincos pela ciência, mas podemos perceber a queda de energia após um almoço convencional.

Já nas sementes em germinação, a proteína armazenada durante o estado inativo (o colar de contas) é decomposta em seus aminoácidos (as contas). Existem processos enzimáticos dentro da semente que terminam por oferecer esses fundamentais nutrientes na sua forma mais simples, pronta para a absorção, sem qualquer gasto de energia para o corpo.

Os efeitos das sementes germinadas naqueles que sofrem as dores das gastrites e úlceras são impressionantes. Sem as proteínas inteiras para digerir no estômago, a quantidade de ácido clorídrico e proteases, produzida após uma ceia desse tipo, é ínfima. É a forma mais fisiológica de reduzir a secreção cloridropéptica, prescindindo dela em vez de bloqueá-la. Um exemplo de tratamento de doenças por intermédio do reequilíbrio fisiológico: o efeito antiácido não é dirigido ao órgão “estômago ”, mas à toda a economia corporal, pela alcalinização do sangue, obtida a partir de uma alimentação biogênica.

Segundo conhecimentos adquiridos em um verão na Universidade de Brasília, com a professora Gabi, em um inesquecível curso de Nutrição Aplicada, podemos encontrar todos os aminoácidos essenciais nas plantas e nas sementes, desde que saibamos como usá-las. Segundo ela, a nutrição de uma pessoa estaria garantida, pelo menos na parte proteica, com a associação de cereais e leguminosas no mesmo prato. Isso porque os cereais contêm os aminoácidos essenciais que as leguminosas não têm, e vice-versa. Dizia ela também que faltariam ainda os aminoácidos essenciais triptofano e metionina, que seriam garantidos com um pedacinho de toucinho. Contava ela que bastaria que os brasileiros comessem feijão (uma leguminosa) e arroz integrais (um cereal), temperados com toucinho, para garantir sua oferta diária de proteínas. E ela estava certa!

Desde essa valiosa aula, passei a tratar as carnes com mais restrição, fazendo um prato cheio de cereais e leguminosas, e o pedacinho de carne era o que coubesse na palma de minha mão. Mas hoje utilizo em minha dieta pelo menos 14 tipos de cereais e leguminosas germinados. Se me ocorresse comer carne, elevaria meu ácido úrico, pois ofertaria proteínas em excesso. Na mesma palma da mão que cabia um pedacinho de carne, agora um punhado de cereais e um punhado de leguminosas germinadas são capazes de me fornecer todos os aminoácidos essenciais. Ainda durante a germinação, ocorre a transformação de aminoácidos *não essenciais* em aminoácidos *essenciais*. Logo, o triptofano e a metionina lembrados pela querida professora Gabi estão garantidos, e não preciso mais do tal pedaço de toucinho. Deixamo-lo para o porquinho e deixamos o porquinho em paz.

Quais são os cereais e as leguminosas? É fácil e difícil responder. Fácil se formos às plantações para ver as diferenças. Difícil se tentarmos identificá-los nas embalagens dos supermercados. Afinal, todos são grãos. Ao vivo e a cores, fica fácil: a diferença é que os cereais crescem em **espigas**, e as leguminosas crescem em **bagas**. Todos conhecem a espiga de milho; logo, milho é um cereal. Todos conhecem a baga do amendoim; logo, o amendoim é uma leguminosa. Grão-de-bico, ervilha, feijão e soja crescem em bagas.

Arroz, trigo, centeio e cevada crescem em espigas. E assim por diante. Amaranto é o quê? Olhe para a planta ou para uma foto dela. É uma espiga; logo, amaranto é um cereal.



Voltando ao tema do sinergismo, não preciso saber quais aminoácidos existem, em que quantidade, dentro de qual grão; basta apenas que em meu prato estejam presentes um cereal e uma leguminosa germinados, e que seja possível uma oferta variada de cada um desses grupos. Quando tenho um desejo – é muito bom seguir os desejos alimentares nessa forma de culinária – preparo um “sete grãos”, um prato delicioso que, como o nome indica, é uma mistura de sete grãos germinados, ou faço uma “paella valenciana”, que, além de cereais e leguminosas, leva sementes germinadas, castanhas e algas. Um banho de proteínas!

Brotos e verduras

Se deixarmos a germinação seguir, regando regularmente e mantendo frescas nossas sementes, obteremos os brotos, que, pela progressão da planta, consomem alguns dos nutrientes encontrados nas sementes. Perdem algo do valor nutricional, mas continuam altamente energéticos, oferecendo uma ampla gama de enzimas e a clorofila. Como boas fontes de proteínas, há os brotos de alfafa, feijão e soja, que podem ser encontrados em prateleiras de lojas de produtos orientais e supermercados.

O broto do trigo é considerado a linha de frente na alimentação crua, por possuir propriedades nutricionais e medicinais espetaculares. Palavras de Jesus de Nazaré aos novos Irmãos dos Eleitos, conforme o Evangelho Essênio da Paz:

Mas agora vos falarei de coisas misteriosas, pois, em verdade vos digo, a relva humilde é mais do que alimento para o homem e para o animal. Ela esconde sua glória debaixo de um aspecto desprezioso. É o ponto de encontro entre os reinos terreno e celestial.

O broto do girassol é delicioso. Tem um sabor exótico, que lembra de longe o agrião, só que um pouco mais adocicado. É perfeito para decoração de saladas, pode ser incluído em pratos mornos e adicionado ao leite da terra. É também uma verdura orgânica que pode ser cultivada na cozinha. As propriedades medicinais e nutricionais assemelham-se às do broto de trigo. É impressionante ver como os brotos de girassol esticam-se em direção à luz e seguem qualquer estímulo luminoso, mudando sua posição na bandeja em questão de minutos. É talvez a planta que mais absorve informações solares, criando substâncias nutritivas únicas. Os incas veneravam o girassol, tendo-o como a própria representação do Deus Sol.

Brotos de feijão moyashi, alfafa, mostarda e outros já são encontráveis em casas especializadas e de produtos orientais.

Deve-se adotar os mesmos critérios que o das sementes, na hora da compra. As hortaliças orgânicas surpreendem, pois quase todos nós as temos como pouco calóricas e proteicas, mas não é o caso: o agrião é composto de 50% de proteínas, tendo todos os aminoácidos essenciais. Em proporções também altas encontramos o espinafre, a alface roxa, a rúcula, a bortalha e a salsa. Praticamente todas as verduras de folhas escuras têm proteínas e oferecem-nas em forma balanceada.

Outras fontes de proteínas no reino vegetal: algas

Como se trata de alimentos “novos”, abro uma exceção à regra e entro em detalhes reducionistas para melhor explicar seus efeitos medicinais. Os vegetais marinhos têm uma riqueza enorme em minerais, particularmente cálcio (são muito mais ricos em cálcio que os produtos lácteos) e em oligoelementos como cobre, zinco, estrôncio, cobalto, níquel, molibdênio, chumbo, estanho, vanádio, bromo, prata, cromo, bário, lítio e bismuto. Seu teor em proteínas é também bastante elevado, assim como o teor de carboidratos e vitaminas, sendo que algumas algas possuem quantidades significativas de vitamina B₁₂, que geralmente se considera só existir em produtos animais.

As algas são plantas que fazem fotossíntese a partir da luz do sol e apresentam, portanto, grande quantidade de pigmentos verdes (clorofila), além de azuis, marrons ou vermelhos. É possível encontrá-las mais frequentemente em lojas de produtos orientais. Nessas culturas, fazem parte da dieta diária há pelo menos dez mil anos. Há, no entanto, relatos de consumo de algas por povos mediterrâneos, norte-europeus e nativos da América Latina. As que eu consumo são desidratadas – não tostadas! – e têm origem em mares da Coreia, com controle biológico.

Quando consumidas frescas (colhidas na hora), as algas devem ser deixadas de molho para atenuar sua salinidade. As que são apresentadas em embalagens comerciais já foram previamente lavadas e secas. Devem ser deixadas de molho para hidratação e regresso à consistência natural. Para quem gosta de comida japonesa e de sushis, é muito fácil adaptar-se às algas, por seu gosto suave “de mar”. Os tipos mais facilmente encontrados são: nori, kombu, hijiki e wakame. Substituem os peixes com vantagens nutricionais, culinárias e pelo sabor.

É muito importante salientar que não se deve procurar as algas mais caras, em pó, em cápsulas, e que tenham o maior conteúdo em proteínas, mas, antes de tudo, fazer com que elas frequentem nossas mesas de forma quase diária. Elas são deliciosas. Algas são as verduras do mar e existem em muitas variedades.

Por sua grande proporção de fibras, as algas constituem um complemento ideal nas dietas de emagrecimento. Além de satisfazerem o prazer de comer, proporcionam a sensação de estômago cheio e saciado (pela dilatação da fibra).

Nori

São algas dos gêneros *Enteromorpha* e *Porphyra*. São algas marinhas ricas em proteínas, que contêm também grandes quantidades de vitamina A (tanto quanto as cenouras), C e B₁. Costuma ser vendida em folhas dobradas de 20 centímetros. É uma alga utilizada na confecção de sushis, mas pode ser jogada em qualquer salada verde, pois tem ótimo sabor, levemente acastanhado. Sua combinação é perfeita com gergelim branco e preto – como nos sushis –, mas nessa culinária usamos as sementes do gergelim germinadas ou hidratadas.

Kombu

Trata-se de uma das espécies do gênero *Laminaria* (*Digitata*, *Japonica*, etc.), que cresce espontaneamente nos mares do norte e que apresenta uma cor verde pardacento. É uma das algas mais ricas em iodo. É consistente à mastigação, saborosa e salgada, sendo um ingrediente indispensável em pratos de “frutos do mar”, aqui “folhas do mar”.

Wakame

É a alga *Undaria pinnatifida*, do grupo das *Feoficeas*, que tem uns 40 a 50 centímetros de comprimento, e frondes (assim se denominam as folhas das algas) amplas e largas. É rica em vitamina C e niacina e contém muito cálcio. Ensacada para venda, parece uma salsa seca. Tem sabor bem acentuado, conferindo um paladar bem “marinho”.

Hiziki

Corresponde à *Hizikia fusiforme*, também do grupo das *Feofíceas*, e se apresenta em tiras cilíndricas de cor quase preta. É considerada uma das fontes mais ricas de sais minerais, especialmente de cálcio: mais de 1.400 mg de cálcio em 100 gramas da alga, enquanto a mesma quantidade de leite só contém 100 mg. Seu teor em minerais e oligoelementos equilibra o nível de sangue no organismo e dá elasticidade e brilho ao cabelo. É uma das algas mais gostosas, com forte gosto de mar por causa de seu grande conteúdo de proteínas e sais minerais.

Chlorella

É uma microalga verde (das *Clorofíceas*) que contém aproximadamente 65% de proteínas. É uma excelente fonte de vitaminas B₁₂, A e niacina, além de clorofila e minerais (cobre, selênio e zinco). Cultiva-se da forma habitual, obtendo-se alto rendimento.

Ágar-ágar

Não é propriamente uma alga, mas um subproduto obtido principalmente das espécies *Gelidium corneum* e *Gelidium sesquipedale* e *Pterocladia capillacea*, que por isso também se denominam algas *agaríferas*. O ágar-ágar é uma mistura de polissacarídeos complexos, basicamente *agarosos* (polímeros de galactose sem enxofre) e agaropectina (formada por galactose e ácido úrico esterificados com ácido sulfúrico). É muito utilizado na fabricação de geleias, sendo responsável pela consistência mole, mas suficientemente firme, que esses produtos apresentam.

Spirulina

É uma das fontes naturais mais ricas de proteínas até hoje descobertas. Seu teor proteico é superior ao da carne, do peixe e dos ovos. Além disso, as proteínas da spirulina têm uma composição de aminoácidos em proporções adequadas. Também é uma fonte notável de vitaminas, sobretudo do grupo B, de betacarotenos e de minerais, entre os quais se encontra o ferro, em quantidades significativas. Sua grande riqueza em vitaminas do grupo B é muito útil em casos em que há que se aumentar o consumo dessas vitaminas, como no nervosismo, nas depressões e

nas doenças neurológicas periféricas. Constituem um alimento protetor do aparelho digestório e regulador do trânsito intestinal.

Complexo Kelp

Conhecido por sua alta concentração em minerais, constitui um grupo de diversas espécies dos gêneros *Laminaria* e *Ascophyllum*. É composto basicamente de algas kombu. Entre os seus elementos, destacam-se o iodo e as vitaminas, em particular a vitamina B₁₂. Seu consumo constitui uma excelente forma de ingerir esses nutrientes importantes para a saúde de forma muito agradável.

Você gosta de peixe como eu? Então deixe-o no mar, nadando e feliz!

CAPÍTULO 8

Gorduras e gordinhos

Somos todos gordinhos

Existe um importante relato sobre a iluminação de Buda, que nos inspira uma interessante reflexão sobre o papel das proteínas e das gorduras na dieta. Em seu período ascético, sendo ainda um príncipe, Buda passou diversos anos alimentando-se apenas de raízes e tubérculos, e posicionando-se sobre uma só perna no leito de um rio, como parte de uma ioga austera. Com o passar do tempo, tornou-se cada dia mais magro e enfraquecido. Um dia, deixou-se levar pela correnteza do rio até a costa. Uma pastorinha chamada Sujata o encontrou e, vendo-o no deplorável estado em que se encontrava, ofereceu-lhe uma tigela com leite cru e arroz. Vendo isso, os tutores que o acompanhavam durante os seis anos de ascetismo abandonaram-no, considerando-o impuro.

Buda, assim, deixava para trás os anos de austeridade e da "dieta espiritualmente correta " que o levariam à iluminação. E, embora se alimentasse dessa pequena ração uma vez ao dia, isso era suficiente para que pudesse sentar-se ao pé da árvore *Bodhi*. E foi com essa dieta que lhe era oferecida, naquele lugar e naquele momento, que ele chegou à iluminação.

Vamos analisar esse relato do ponto de vista energético-nutricional: Buda estava focado profundamente nas forças da natureza: delas extraía carboidratos, minerais, bactérias benéficas, biomoduladores e vitaminas. Por sua respiração, alimentava-se de "prana " ou energia cósmica presente no ar. A luz do Sol encarregava-se de ativar seus sistemas metabólicos e endócrino (chacras). Os exercícios de ioga mantinham-no ativo, e a meditação profunda lhe conferia repouso e harmonia com o Criador. Mas faltavam por completo proteínas e gorduras na sua dieta de raízes. Sua massa muscular esvaiu-se, o sangue enfraqueceu, os ossos pareciam que iam quebrar-se, o sistema nervoso fugia-lhe do controle. Uma ingênua menina ofereceu-lhe o nutriente que faltava: o leite cru, rico em proteínas e gorduras, que funcionou como uma

dieta enteral e resgatou a força de seu corpo físico. E sobre corpo e mente extremamente postos à prova sobreveio a iluminação desse grande homem, hoje seguido por milhões de pessoas, que, com suas palavras, despertam para o mundo espiritual, no Oriente e no Ocidente.

Nosso sistema nervoso é formado por tecidos gordurosos: 80% de seu peso seco é lipídico. Os neurônios são excelentes condutores porque possuem uma bainha de mielina, que é um tipo de gordura. As membranas de todas as células e de todas as organelas são feitas de gordura. As vitaminas A, D, E e K, fundamentais para a visão das coisas, para a resistência dos ossos, para a integridade do sistema imunológico e para a coagulação, são gorduras. Uma dieta sem gorduras é catastrófica. Basta pensar no que acontece aos mencionados sistemas na privação desses nutrientes fundamentais.

As gorduras fazem parte da história da humanidade. Grandes migrações humanas ocorreram, por milhares de quilômetros, planícies e países adentro, em busca de fontes alimentícias ricas nesses nutrientes. Algumas descobertas culinárias tiveram importância tão capital quanto a invenção da roda, por prover gorduras a todos os lares. Os queijos, as manteigas, o ghee indiano (uma manteiga refinadíssima, destilada em longa fervura), o azeite de oliva, a pesca do bacalhau, das baleias e do salmão, o consumo dos ovos, os churrascos dos gaúchos, as pizzas, o café com leite e o pão com manteiga, e assim por diante, até chegar às margarinas vegetais e às gorduras hidrogenadas presentes em quase todos os alimentos processados, e à todo-poderosa indústria de laticínios.

Na Índia, há uma razão importante para que a vaca seja sagrada. Cada família abastada tem uma, cada comunidade pobre tem várias, pois elas são fonte do leite que produzirá a manteiga e o *ghee*. Na tradicional medicina aiurvédica, com origem remota na história da humanidade, o *ghee* é tido como substrato para o pensamento e para a iluminação espiritual. A ração dos monges tibetanos é de cereais e chá com manteiga de iaque, o bovino do Himalaia.

Mas, por outro lado, a gordura que tanto faltou no período probatório do grande mestre oriental, e às correntes migratórias, é

hoje um dos maiores problemas da humanidade moderna e sedentária. Os laticínios e seus substitutos hidrogenados de origem vegetal são hoje os maiores itens de consumo nos países desenvolvidos e os que mais estão relacionados às doenças cardiovasculares. Como parte da ração diária, vão acumulando-se lentamente na parede dos vasos sanguíneos, levando-os a uma obstrução do fluxo vascular. Resultam disso, por exemplo, os enfartes e os derrames cerebrais.

Os estudos mais atualizados mostram que as gorduras de origem animal fazem bastante mal à saúde, mas são os substitutos hidrogenados – as gorduras saturadas – os que têm o maior poder de adesão e permanência na parede dos vasos sanguíneos. Onde estão essas gorduras hidrogenadas? Nas margarinas light e em praticamente todos os alimentos industrializados. Elas conferem sabor acentuado ou dão um toque crocante a sorvetes, batatas fritas, salgadinhos, biscoitos, chocolate, macarrão de preparo rápido, frituras congeladas, chips e temperos prontos. É triste perceber que esses alimentos são os mais consumidos pelas crianças e pelos jovens atualmente.

Cientistas perceberam a relação entre o consumo dessa gordura vegetal e as doenças metabólicas, como a chamada “síndrome metabólica”: aumento da cintura abdominal, diabetes tipo II, alterações dos lipídios sanguíneos, hipertensão arterial e esteatose hepática (fígado gorduroso). A descrição dessa síndrome – inicialmente chamada de “quarteto da morte” (em 1984) – coincide com o início do uso maciço das gorduras hidrogenadas pela indústria alimentícia americana, após a Segunda Guerra Mundial.

O grande mestre oriental retirou-se durante anos na floresta, alimentando-se de raízes. Cumpre-nos apenas retirar de nossa dieta diária os alimentos biocidas, aqueles que destroem a vida no corpo. Já estaremos fazendo muito ao prepararmo-nos física e espiritualmente para o encontro com Deus – ou com nós mesmos. Conhecer e cuidar de si não são atitudes egoístas, mas altruístas. É o primeiro passo para a paz na Terra. Ecologia não é uma atitude política conduzida por “cidadãos corretos”, mas uma mostra de amor-próprio e pelos semelhantes, pela terra que nos nutre, pela

irmandade entre os homens e pela vida em todas as suas expressões.

Alimentação é amor sendo servido à mesa. A pastorinha serviu amor ao grande mestre com o que estava ao seu alcance. Meus pais alimentaram-me com aquilo que estava ao alcance deles. E lhes sou eternamente grato por isso, pois mesmo que algo estivesse em desacordo com o que penso e pratico hoje, tenho a certeza absoluta de que assim o fizeram imbuídos do mais profundo amor. E existe por acaso maior demonstração de amor que pais nutrindo filhos, e irmãos nutrindo irmãos?

Século XXI:

estamos comendo ranços

As gorduras que ingerimos podem vir do reino vegetal, animal ou mineral, sob a forma de óleos essenciais extremamente finos, óleos densos, ou graxas (ranço). Os óleos minerais têm apenas uso medicinal de lubrificação.

As gorduras de origem animal estão presentes em carnes, toucinhos, ovos, laticínios, peixes (em especial o bacalhau e o salmão) e crustáceos. Se as gorduras animais forem consumidas da forma mais fresca possível, representarão um problema tolerável para o corpo resolver. O leite e o salmão podem ser ingeridos crus, sem maiores sacrifícios do paladar. Os árabes preparam o quibe cru, existe o carpaccio dos italianos, com temperos fortes (pimenta-do-reino, limão), que permitem que o paladar humano tolere carne crua. O cozimento de ovos por três minutos deixa a gema intacta e a clara branquinha; os alemães e europeus centrais apreciam ovos preparados dessa forma no desjejum. Os esquimós mais primitivos consomem a banha crua de focas ou baleias.

Leite pasteurizado e salmão defumado, ambos procedimentos que envolvem altas temperaturas e conservação a baixas temperaturas, não são mais "crus". Suas gorduras já foram alteradas. Meu pai é um exímio churrasqueiro gaúcho. No entanto, quando guarda os restos de carne para o dia seguinte (eles chamam de fiambre), a gordura que era branquinha na carne crua e transparente na carne assada torna-se uma graxa dura e amarelada, que cola na travessa em que esteja depositada. Como isso ocorre?

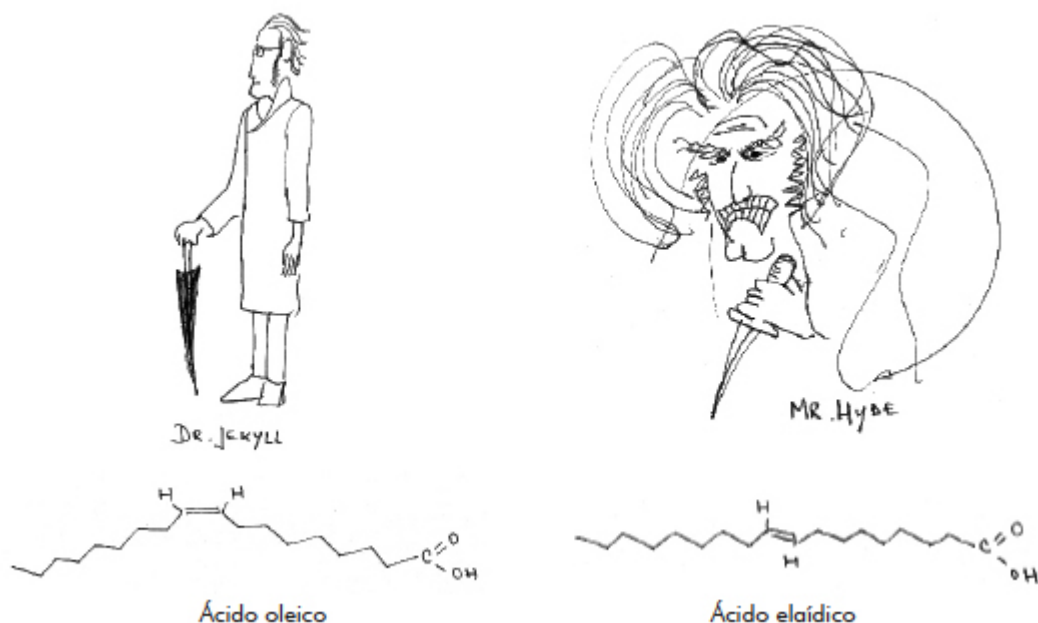
O ranço é a forma mais densa da gordura animal ou vegetal, como a graxa é a forma mais densa de óleo mineral. Gorduras tornam-se rançosas por aquecimento a altas temperaturas, resultante da oxidação ou da hidrogenação, um processo físico e químico. O resultado final é que as moléculas dessa gordura mudam sua conformação.

Dr. Jekyll e Mr. Hyde

O estranho caso de Dr. Jekyll e Mr. Hyde é uma novela de horror publicada na Inglaterra em 1886, na qual um pacato e inteligente médico inglês (Dr. Jekyll) transforma-se em um implacável assassino (Mr. Hyde) ingerindo uma poção química. A atualidade dessa história não nos remete apenas a um mundo em que a hipocrisia e as máscaras sociais escondem um comportamento perverso, mas aludem também ao comportamento químico das gorduras. A hipocrisia mantém-se no fato de que os fabricantes de gorduras comestíveis – principalmente os grandes – sabem com clareza do seu potencial maléfico, mas omitem-se e resistem a uma mudança imediata.

As gorduras Dr. Jekyll (o médico) são encontradas em sua forma original e saudável em alimentos como castanhas, nozes, linhaça, girassol, gergelim, polpa de coco-verde, cereais, leguminosas, abacate, azeite de oliva e azeitonas. São desprovidas de efeitos nocivos, por terem uma conformação química provida pela natureza, e, o que é melhor, podem ser ingeridas assim mesmo.

Observe as moléculas dos ácidos graxos oleico e elaídico:



Não precisamos ser químicos para entender este fato: a molécula de ácido oleico tem forma "curva", que é conferida pela presença de radicais hidroxila no mesmo lado na estrutura molecular. Após a aplicação de calor ou energia vibratória (como as do forno de micro-ondas), a conformação da molécula muda por causa da mudança de posição desses radicais.

Surgem, assim, as gorduras Mr. Hyde (o monstro), que têm sua origem em gorduras naturais, mas que foram tratadas por processos químicos, na versão alimentícia para o uso em larga escala pela indústria. Elas são submetidas a um processo de hidrogenação, no qual a gordura natural recebe artificialmente uma molécula de hidrogênio, ou são submetidas a altas temperaturas. A consequência comum é a transformação alostérica, ou seja, a estrutura da molécula de gordura muda da forma *cis* para a forma *trans*. Nessa forma, ocorre uma "torção" na estrutura química da molécula.

O leitor pode perguntar: "E daí? O que uma alteração numa posição de átomo, algo tão pequeno, pode fazer de mal?"

Na forma *cis* (o médico), a gordura é límpida, transparente, permeável, não rançosa; é facilmente assimilável, pode ser

processada biologicamente pelo corpo e formar os ácidos graxos biologicamente ativos, os colesteróis bons e as prostaglandinas, importantes mensageiros e efetores celulares.

Já a forma *trans* (o monstro) não pode ser processada pelo corpo. Ela literalmente bloqueia as rotas metabólicas dentro das células. O que parece mais triste – e aterrorizante – é que esse silencioso assassino é absorvido disfarçado de gordura sadia, é incluído no material celular como gordura sadia, e só depois de incluído na intimidade dos sistemas é descoberta sua verdadeira identidade. E lá estarão as gorduras *trans*, obstruindo receptores celulares, reduzindo a elasticidade das membranas, “afogando” a função respiratória das mitocôndrias, dificultando a transmissão dos impulsos nervosos e dando origem à temível placa de ateroma.

As gorduras *trans* são descobertas na calada da noite, com um punhal nas mãos já sujas de sangue, dispostas a aumentar as mortes por câncer e doenças cardiovasculares!

Há um brilhante estudo populacional em andamento desde meados dos anos 1990, que envolve tribos de esquimós do Alasca e da Groenlândia. Resultados apresentados anualmente vêm trazendo elucidação sobre o papel dessas gorduras na doença e na saúde, assim como os mecanismos de ação dos chamados ácidos graxos essenciais (grupo ômega).

Intrigante é o fato de que tribos mais primitivas, como os enóitas, alimentam-se de banha de focas e de baleias em seu estado cru, tal qual seus ancestrais faziam. Estudos clínicos e autópsias revelaram que esses nativos não apresentam endurecimento arterial, ou quaisquer formas de doenças cardiovasculares, incluindo a hipertensão arterial. Já seus conterrâneos que foram integrados às sociedades americana ou dinamarquesa e adotaram o cozimento dessas fontes alimentícias, mantendo o mesmo consumo de gorduras na dieta, apresentam alta incidência de doenças cardiovasculares.

O cozimento tornou-se, nesses estudos, o elemento-chave da origem das doenças. Adicionalmente à transformação da banha de seu estado inofensivo *cis* para o nocivo *trans*, o cozimento é também responsável pela eliminação das enzimas lipase, que são ativas na forma crua. A presença da enzima ativa lipase na gordura crua garante não somente sua fácil digestibilidade, mas também é a chave da prevenção de doenças cardiovasculares, pois oferece a gordura ao organismo em sua forma de ácidos graxos simples e essenciais.

Vamos comer gorduras cruas

Qual é a maior regra da natureza, que a todos cativa por sua simplicidade? A resposta é: comer os alimentos crus, assim como a natureza os oferece. O leitor já deve estar torcendo o nariz, por achar que estou propondo algo enjoativo. Mas é exatamente o contrário.

A melhor fonte de gordura está no reino vegetal, já pronta para o consumo desde o momento em que é colhida de moitas ou árvores. São as castanhas, nozes, avelãs, sementes como linhaça, girassol, gergelim e quinoa, polpa de coco-verde, soja, amendoim e outras leguminosas, abacate, azeite de oliva, azeitonas e aquelas que ainda não conhecemos, pois há muita biodiversidade e novos nutrientes ainda a serem revelados. Alguns já são bem conhecidos no Brasil, mas ainda pouco estudados, como o cupuaçu, o açaí, o baru, o aricuri e o buriti.

Essas gorduras integram-se de maneira harmônica às nossas membranas celulares, tecidos nervoso, endócrino e metabólico. Estão no estado molecular *cis*, que é o mais saudável, e estão abastecidas com suas lipases naturais, que auxiliam a digestão. Algumas fontes de gordura como girassol, abacate, soja, polpa de coco, nozes e amêndoas são ricas em fitoesteroides, substâncias parecidas com o colesterol, mas capazes de suprir nossa demanda diária desse éster e eliminar o colesterol de origem animal, que se acumula em nosso organismo causando diversos efeitos maléficis para a saúde.

O colesterol não é uma gordura. Apesar de ser importante no aspecto estrutural e funcional de todas as funções celulares que envolvem as gorduras, o colesterol é um álcool esteroide, ou seja, é uma substância solúvel em gorduras. Normalmente, 80% do colesterol que utilizamos é sintetizado no próprio fígado, ficando apenas 20% para os originados da dieta.

Podemos, com grande facilidade, substituir as gorduras animais pelas vegetais cruas e assim mesmo manter um equilíbrio perfeito de lipídios e colesterol no corpo, e com grande ganho no paladar. Quem tiver dúvidas a respeito que prove o patê de nozes ou as pastas de amendoim e grão-de-bico que estão no final deste livro.

Cuidado para não se engordurar

Os mais desavisados, incluindo os que leem este livro e já são vegetarianos, podem estar acreditando que suas dietas são pobres em gordura. Os ovolactovegetarianos, aqueles que não comem carne, descontam seus desejos por gordura em ovos, manteigas, queijos, laticínios e, pior que tudo, nas margarinas vegetais altamente hidrogenadas e saturadas (em forma *trans*), biscoitos e até batatas fritas. Espantam-se quando o médico informa que seu colesterol está alto: "Mas eu sou vegetariano! Como pode? "

Os veganos – aqueles que se alimentam exclusivamente do reino vegetal – e os crudivoristas – que comem alimentos exclusivamente do reino vegetal e crus, que é o meu caso – podem também "lambuzar-se " de gorduras em suas dietas. Em alguns casos, podem comer até mais gorduras que os que se nutrem com a dieta contemporânea. Se ingerirmos diariamente diversos óleos virgens, nozes, sementes como gergelim, grãos como quinoa e amendoim, coco, abacate, azeitonas e outras frutas ricas em gordura, estaremos – como crudivoristas vegetarianos – ingerindo impressionantes 60% ou mais de calorias na forma de gorduras.

Vamos imaginar um prato "inofensivo ", como uma salada verde: uma cabeça de alface-americana, tomates e outros vegetais não raízes. Essa salada pode conter aproximadamente 100 calorias, sendo 15 delas originárias de gorduras. Um molho para temperar leva umas colheradas de óleo e traz mais 375 calorias. Vamos adicionar nozes para ter mais sabor: some mais 178 calorias. Coentro, sal e sumo de limão oferecerão mais algumas calorias. Nossa "saladinha " já terá um total de 550 calorias, das quais 530 vêm de gorduras.

Então, fatia-se um abacate (250 calorias e 85% de gorduras) para dar ainda mais sabor. Temos um prato de 900 calorias, das quais 90 vêm de carboidratos, 55 vêm de proteínas e mais que 755

originam-se de gorduras. Isso significa que 84% das calorias vêm de gorduras!

Esse exemplo aplica-se às proteínas mencionadas como “neura ” no capítulo anterior. Naquele caso, de uma alimentação crudivorista rica em proteínas, poderemos estar exagerando nos grãos e até aumentando a escória nitrogenada (creatinina e ácido úrico).

É mais uma razão para acreditarmos na alimentação crua, mesmo para aqueles que necessitem ganho de massa muscular ou que sejam magros demais e queiram engordar. Dependendo da elaboração da dieta crua – é importante o acompanhamento por um nutricionista, nesse caso – pode-se ajustar os nutrientes de forma precisa e balanceada, dentro do necessário, para atingir determinados objetivos.

Já existem crianças sendo alimentadas exclusivamente por nutrientes crus, algumas aqui no Brasil e muitas na Europa e nos Estados Unidos. Os resultados são fantásticos, no crescimento e no desenvolvimento (não há crianças gordas), incidência de doenças, coordenação motora, inteligência e vitalidade. O doutor Gabriel Cousens, que orienta milhares de famílias, chama essas crianças de “geração arco-íris”.

Castanhas e nozes

Quem não reconhece o aroma de castanhas sendo tostadas dentro de um shopping? O cheiro é envolvente, faz com que a gente revolve o bolso para saber se pode comprar uma dessas caras delícias, normalmente envoltas por bastante açúcar. Pois tenho aqui uma ótima notícia: pode economizar esse dinheiro! Pela mesma quantia, vá a uma casa de sementes e compre 200 gramas de castanhas-do-pará, amêndoas, avelãs ou nozes. Amendoim não é castanha, é leguminosa, mas pode ser incluído nessa turma por suas características de sabor e consistência.

Castanhas combinam bem com frutas. Segundo Manuel Lezaeta Acharán, frutas e castanhas são um alimento completo. Esse médico chileno, que viveu entre 1881 e 1959, é considerado um dos precursores da moderna medicina natural. Em seu livro *A medicina natural ao alcance de todos*, percebe-se uma profunda afinidade filosófica com Hipócrates e com os essênios, conferindo-lhe, assim, uma coerência e atualidade impressionantes.

Pois bem, as castanhas podem ser comidas cruas, com frutas, completando uma bela refeição. As castanhas são compostas em sua maior parte por gorduras (de 70 a 90%, dependendo do tipo) seguidas por proteínas (5 a 25%). Mas este livro não pode se furtar à grande novidade: a hidratação da castanha. Ela é feita da mesma maneira que a germinação, mas durante apenas algumas horas. Três fenômenos importantes ocorrem nesse curto espaço de tempo:

- Formam-se os ácidos graxos poli-insaturados
- Os agentes fitoquímicos, as vitaminas e as enzimas, presentes em grande quantidade nesses alimentos, tornam-se ativos
- Como nas sementes germinadas, as proteínas são degradadas em simples aminoácidos

Na Oficina da Semente, utilizamos diversas castanhas na confecção de pratos. Na hora de refogar, deixam-se as castanhas, já picadinhas, aquecendo, antes mesmo dos outros temperos, para conferir o delicioso sabor aos pratos que vierem. O processo de torração da semente produz o indesejável efeito inverso: as gorduras tornam-se saturadas, perdem-se as proteínas e desaparecem todos os fitonutrientes, vitaminas e enzimas. Dinheiro e paladar jogados fora!

Todas as castanhas e nozes podem ser hidratadas, e o amendoim (que não é castanha) pode ser germinado. Isso quer dizer que podemos acentuar o sabor das castanhas e utilizá-las em diversas receitas culinárias sem torrá-las. Faça você mesmo a experiência. Coma uma castanha-do-pará crua e uma que tenha estado de molho por pelo menos três horas. Enquanto a castanha crua é pesada, rançosa e indigesta, a hidratada é saborosa, suculenta e de digestão fácil.

É curioso saber que na culinária crua ingerimos grande parte das proteínas de que precisamos em doces, tortas e bolos. Isso porque as massas são feitas com castanhas e frutas secas, e quase todos os doces são preparados ou servidos com castanhas granuladas ou raladas.

CAPÍTULO 9

Doce vida

Tudo o que você queria saber sobre açúcares e farinhas, mas ninguém teve coragem de lhe contar

Nós não precisamos de açúcares ou de farinhas. Utilizamos esses alimentos por pura dependência psicológica, bioquímica (metabolismo) e fisiológica (digestório-endócrino). As dependências psicológica e bioquímica são metabólicas. As células, em especial as do cérebro, aprendem a utilizar exclusivamente os carboidratos que chegam em larga escala a partir da dieta doce de nossos dias. A necessidade é imperiosa, pois conduz à produção de ATP, que é a manifestação da luz solar no bloco fundamental de energia do corpo. Essa especialização em açúcares originários da dieta conduz a um bloqueio da utilização de outras fontes, proteicas e gordurosas, para a produção de energia, e essas vias metabólicas, que são importantes em momentos de jejum, tornam-se inicialmente "preguiçosas", chegando a tornar-se abandonadas. Quantos leitores praticam regularmente o jejum?

Os açúcares e amidos que podemos utilizar estão presentes em forma natural nas frutas, sementes e raízes cruas. Isso significa que todos os açúcares de que precisamos podem chegar para a combustão celular e produção de energia diretamente desses alimentos. Quanto às frutas, ninguém discute, pois oferecem açúcar de forma deliciosa. Mas, mesmo assim, as crianças e os adultos de hoje preferem os refrigerantes de sabor artificial, que são fartamente adoçados, seja com açúcar refinado ou, ainda pior, com aspartame.

Victoria Boutenko, russa radicada nos Estados Unidos por ocasião da *perestroika*, escreveu o livro *12 passos para o crudivorismo*. A autora afirma, com bastante procedência, que deveriam existir programas públicos para "comedores anônimos de alimentos cozidos".

Assim como nos programas congêneres para alcoólatras, sexólatras ou narcóticos, propõe um programa de 12 passos para se atingir uma alimentação 100% crua e curar-se de doenças. É uma leitura bastante instrutiva, na qual ela descreve a recuperação da saúde dela, e de toda a sua família, de doenças degenerativas como obesidade e arritmia cardíaca grave, artrite reumatoide, asma crônica e diabetes juvenil. A família Boutenko tornou-se fato ao atravessar os Estados Unidos de norte a sul a pé pelas trilhas das montanhas, alimentando-se de sementes, gramíneas e cactos. Seus filhos Sergei e Valya apresentam palestras por todo o território americano sobre uma dieta crua para jovens, que inclui hambúrgueres, pizzas, milk shakes, sorvetes, cookies e bolos. Seus livros já estão sendo lançados em português.

Uma alimentação pobre ou ausente de açúcares está relacionada a um aumento da longevidade em animais e humanos. Segundo Cousens, "a restrição calórica é a única forma descoberta até hoje capaz de reduzir os efeitos do envelhecimento em todas as variedades de animais, incluindo as espécies mamíferas". Existem estudos irrefutáveis, nos quais camundongos e primatas que tiveram suas quantidades de ração reduzidas pela metade mostraram uma longevidade significativamente aumentada. Esses estudos, apoiados em pesquisas sobre expressão gênica, foram publicados nas revistas *American Journal of Physiology* (2001) e *Physiology Genomics* (2004).

Ainda segundo Cousens, um projeto em andamento mostra que porcos submetidos a jejum e depois alimentados com batatas cozidas têm seu nível glicêmico basal aumentado em 50 mg/dl. Os mesmos porcos alimentados com batatas cruas, após o mesmo jejum, têm seus níveis glicêmicos aumentados em apenas 1 mg/dl acima do basal. Isso quer dizer cinquenta vezes menos!

Palavras de Jesus, segundo o Evangelho Essênio da Paz:

E quando comerdes, nunca comais plenamente; (...) vivei, contudo, pelo espírito e resisti aos desejos do corpo. O vosso jejum é sempre agradável aos olhos dos anjos de Deus. Por isso, tomai sentido de quanto tiverdes comido quando o vosso corpo estiver saciado, e comei sempre um terço menos que isso (...) e vossos dias serão longos sobre a Terra, pois isso é agradável aos olhos do Senhor.

Nossa dieta sobrecarrega o pâncreas. O pâncreas é um órgão hipertrofiado, quer dizer, um órgão aumentado de tamanho e função, já que é obrigado a produzir insulina e enzimas digestivas em excesso, em uma tentativa frenética de reduzir o açúcar no sangue e de digerir as densas gorduras, farinhas e açúcares usados na dieta contemporânea.

Na verdade, o pâncreas é um órgão incompreendido. É um trabalhador discreto, extremamente discreto. Tem um aspecto modesto, como se fosse uma linguinha no fundo do abdômen, encostado na coluna e escondido entre diversas vísceras, de tal forma que não impõe a dimensão de suas funções vitais. A maioria dos órgãos realiza uma e apenas uma função. O coração bombeia, o cérebro processa estímulos nervosos, o músculo contrai. Mas o pâncreas acumula cargos: controla o metabolismo dos carboidratos por intermédio da insulina e controla o metabolismo das gorduras e proteínas por meio do glucagon. Ambos os hormônios são produzidos na intimidade do pâncreas e secretados diretamente no sangue, e apresentam efeitos múltiplos e importantíssimos em toda a economia do corpo.

Não bastasse isso, essa linguinha de cor pálida produz enzimas que digerem açúcares e proteínas dentro do intestino, tais quais piranhas vorazes sobre um pedaço de carne. As enzimas lipase, quimiotripsina, tripsina e amilase são jogadas dentro do tubo digestivo a cada refeição que fazemos.

O homem contemporâneo parece dedicar-se a desafiar os limites do pâncreas. Com uma dieta rica em derivados animais, farináceos e açúcar, obriga o pequeno órgão a produzir fartas quantidades de insulina para baixar os níveis de glicose no sangue. O excesso de gorduras – animais ou vegetais hidrogenadas – faz com que o pâncreas “esprema-se” a cada digestão para, junto com os ácidos biliares, desfazer os bolos de gordura tal qual um detergente, para permitir sua absorção. Além disso, o pobre órgão ainda tem de jorrar a enzima amilase, para a digestão de carboidratos, e produzir copiosas quantias das enzimas tripsina e quimiotripsina, para a digestão de proteínas, oferecidas em quantidades excessivas.

Junte-se a isso o fato de que a dieta contemporânea é praticamente desprovida de enzimas. Processada, cozida ou irradiada, chega ao nosso corpo necessitando de um esforço ainda maior do trabalho digestivo. As refeições são rápidas, e o bolo alimentar é sumariamente engolido, não permitindo as digestões enzimáticas pela saliva e pelo estômago. A digestão primária acaba sobrando mesmo para o pequenino pâncreas e para o fígado.

O resultado final desse ataque diário é que o pâncreas humano é três ou quatro vezes maior em relação aos outros órgãos do que em qualquer outra espécie animal. A isso se denomina hipertrofia, que nada tem de eficiente. O órgão "bombado" pela sobrecarga de funções acaba evoluindo para a falência.

O pâncreas pode falir de diversas formas, mas parece que a mais precoce e prevalente é a falência da produção de insulina e conseqüente controle dos açúcares: diabete mellitus. Curiosamente, podemos viver adequadamente com até um centésimo da insulina produzida se aprendermos a usar nosso pâncreas da forma apropriada. Quando deixamos de lado os açúcares (uma "condenação" para os diabéticos), podemos manter uma alimentação de paladar maravilhoso e aprender a utilizar outro hormônio, também produzido pelo fabuloso e pequenino pâncreas.

Com os senhores, o glucagon

Não só podemos viver perfeitamente com baixas quantidades de insulina, como podemos viver bem. A alimentação crua é naturalmente baixa em calorias, e, se bem balanceada, é também rica em proteínas e enzimas, oferece gorduras poli-insaturadas, óleos essenciais *à la carte*, água estruturada e farta oferta de minerais (os sais da terra). Todos esses elementos conduzem a um novo equilíbrio na relação do corpo com seus combustíveis.

Proteínas e gorduras balanceadas em relação aos carboidratos significam uma nova mistura de combustíveis, aptos a fazer funcionar toda uma nova economia corpórea. Sem sentir sequer saudade da insulina, entra em cena o outro hormônio pancreático: o glucagon.

O glucagon é produzido em células coladinhas às produtoras de insulina, também no polivalente pâncreas. Se houver toxicidade direta (veneno de escorpião) ou retirada completa do órgão (tumores, por exemplo), haverá uma falência total pancreática, e a diabetes resultante torna-se realmente dependente de insulina e glucagon externos. Mas, em outras formas de diabetes, existe uma alegre alternativa para uma vida normal: escolher alimentos orgânicos e crus. Já existem diversos programas de nutrição nos Estados Unidos que atendem a população de diabéticos com alimentação viva.

O glucagon não é inflamatório, enquanto a insulina é inflamatória.

Óleos essenciais + insulina = prostaglandinas PG2

A mídia vem propagando aos quatro ventos os efeitos benéficos dos ácidos graxos do tipo ômega-6, ácido linoleico, e seu derivado, o ácido gamalinoleico. Só deve ser lembrado que a ingestão desses nutracêuticos acompanhada de biscoitos, sorvetes, doces e amidos, que elevam os níveis de insulina, é uma tragédia. A insulina transformará os potencialmente benéficos óleos essenciais em venenos, as prostaglandinas PG2. Sobrevirão todos os efeitos

deletérios, entre eles o aumento dos sinais inflamatórios, dos quais a dor é o mais evidente.

Ocorre também maior agregabilidade plaquetária, o que significa maior propensão a enfartes e derrames. O intestino deixa de funcionar, causando prisão de ventre, e por meio de outras rotas que envolvem o próprio intestino e neuromediadores, surge a depressão.

Desenvolvem-se problemas na pele, que se torna seca e vulnerável à psoríase. Todos os processos alérgicos são acelerados.

Óleos essenciais + glucagon = prostaglandinas PG1 e PG3

O glucagon, que é produzido na baixa ingestão de glicose, meta alcançável com a culinária adotada neste livro, é capaz de transformar os óleos essenciais nas prostaglandinas PG1 e PG3, que promovem o bom funcionamento intestinal, que por sua vez aumenta a serotonina disponível e leva a um bem-estar mental. Equilibra também a coagulabilidade do sangue ao inibir a adesão plaquetária de forma fisiológica – tudo aquilo que a aspirina deseja, mas não consegue –, dá suporte ao sistema imunológico e estimula a produção hormonal da adrenal, da tireoide e da hipófise, incluindo os hormônios de crescimento.

Açúcares na dieta aumentam a carga fúngica no organismo. Quase todos nós sabemos que pessoas diabéticas têm propensão a desenvolver micoses, como a candidose oral e do esôfago. Em mulheres, a candidose acomete a cavidade vaginal. Alguns médicos orientam que suas pacientes, mesmo as não diabéticas, reduzam a ingestão de açúcar, e conseguem bons resultados, pois os açúcares são fundamentais na nutrição desses laboriosos bichinhos. Diferentemente das bactérias, ainda não foram descritos fungos que tenham função benéfica no organismo. Pelo contrário, as micotoxinas (cocô dos fungos) são altamente nocivas para nossa economia.

O termo “açúcar” abrange uma ampla gama de nutrientes, sendo o açúcar branco e o mascavo suas formas refinadas. Existem na natureza alimentos (grãos e raízes) que contêm um alto índice glicêmico. O termo “alimento com alto índice glicêmico” é mais amplo, pois inclui, além dos açúcares, os alimentos que são convertidos em açúcar dentro do sangue.

Alimentos com alto teor glicêmico

Açúcares (melado, mascavo e branco)	Farinha de trigo
Arroz e batata cozidos	Frutose
Beterraba	Glucose de milho
Biscoitos doces e salgados	Maltose
Bolos de mandioca e trigo	Mel
Caldo de cana	Semolinas (amido de milho)
Carboidratos refinados (amidos)	Sorbital

Torna-se essencial que esses alimentos sejam reduzidos da dieta, para que o terreno biológico volte ao normal e elimine-se a micose que a maioria das pessoas alberga em seu próprio sangue. Algumas pessoas necessitam de uma retirada bem mais radical. Devem ser evitados quaisquer adoçantes, com exceção da estévia. A estévia é uma erva que vem sendo utilizada para adoçar os alimentos. Essa planta não apresenta calorias ou carboidratos em sua composição. Na realidade, o esteviosídeo, princípio ativo da estévia, é capaz mesmo de reduzir a glicose do sangue.

Mas o grande desafio mesmo é chegar a alimentar-se prescindindo dos açúcares e dos sabores doces. Não necessitamos do diagnóstico de diabetes para eliminar os doces alimentares de nossas vidas. Podemos transformar nossa vida e torná-la doce. Doce para mim é o abraço da mulher e das filhas, doce reunião de amigos, doces conversas, doces realizações. Mergulhar o corpo, beber, banhar-se e limpar os intestinos com água doce.

Além disso, existe um mar de doces ao nosso redor: melancias, laranjas, limas, tangerinas, cenouras, maçãs, morangos, uvas, abacaxis, cajus, abóboras, ervas-doces, água e polpa de coco. Se soubermos combinar bem esses presentes da mãe natureza, não faltarão os sabores de festa, de alegria, de cálcio, de energia e de crescimento em nossa vida.

Doces são drogas que enganam o paladar de crianças em fase de crescimento. Doces são guloseimas cozidas com açúcar. Atingem sensores do paladar que estimulam centros de prazer. São os preferidos das crianças. Existe, no entanto, uma diferença

fundamental entre os doces *crus*, a base de frutas vivas, secas, castanhas, coco e amendoim, e os doces *cozidos*, com fartas quantidades de açúcar, produtos lácteos adoçados e farinha branca.

Enquanto os doces crus (com frutas e castanhas) adicionam cálcio ao sistema e estimulam a digestão e as bactérias benéficas por serem enzimáticos e probióticos, os doces cozidos na forma de chocolates, biscoitos e doces de confeitaria, de casamentos e aniversários empacam a digestão e promovem um massacre na microbiota (flora) intestinal benéfica, sobrecarregam o pâncreas e o fígado, retiram o cálcio dos ossos e dentes, enfraquecem a imunidade e causam disbiose intestinal, promovendo um bolo fecal fétido, seja compacto ou diarreico.

O que parece mais perverso nessa história é que adultos, e em especial crianças em idade de crescimento, procuram os doces por necessidade de cálcio. Na natureza, o cálcio confere sabor doce às frutas que o contêm: mangas, morangos, bananas, jacas, melancias e o próprio leite são abarrotados de cálcio. Mesmo entre os morangos, serão mais doces aqueles que forem plantados em solos calcáreos.

O açúcar é um impostor, que artificialmente substitui o paladar das fontes de cálcio da natureza e age no organismo de forma inversa: reduz a absorção de cálcio e furta esse mineral dos ossos e dentes. Em sua busca intuitiva e instintiva pelo cálcio, as crianças em idade de crescimento tornam-se as mais vulneráveis à dependência químico-metabólica de açúcar. Lucro certo para a assistência médico-dentária, indústria farmacêutica e alimentícia de biscoitos, chicletes e doces, e para as redes de lanchonetes.

Crianças podem e devem ser atraídas para o mundo da revitalização por intermédio do colorido mágico e dos sabores estonteantes que só as frutas sabem ter. Elas o fariam de modo natural, na sua busca instintiva por cálcio, mas nós, adultos, as subvertemos com doces biocidas de açúcar. As receitas deste livro incluem, além dos doces crus, alguns tipos de leites de amêndoas, de gergelim e de coco, deliciosos e de fácil aceitação pelas crianças.

Tenho tido surpresas gratificantes ao fazer intervenções radicais no cardápio de aniversário de crianças com docinhos e bolos biogênicos. Cheguei a pensar em um grande fiasco, por causa da fidelidade do paladar das crianças de hoje, dependentes do açúcar. Mas qual não foi a minha surpresa ao ver que a meninada avançava nas bolinhas de manga cobertas por coco ralado, de amendoim com passas de uva, ou no bolo de aniversário feito com nozes e polpa de coco-verde, com o mesmo furor que nos tradicionais brigadeiros e casadinhos de leite condensado e açúcar – não convidados para a festa. Beberam néctares de tangerina, água de coco com baunilha, melancia, e não vi nenhuma criança perguntar por guaraná ou coca-cola.

Um pai, sim, reclamou drasticamente, e levou suas crianças, após o aniversário de minha filha, a uma lanchonete, segundo ele “para que não ficassem tristes”. Maravilhoso também foi fazer bolos de casamento à base de figos crus, com cobertura de caju e tâmaras, de manga com cobertura de nozes, musses de manga com maracujá, doces de pitanga, sorvetes de banana com canela, e ver os adultos avançando. Uma senhora dizia, ao repetir pela terceira vez o bolo: “Eu não acredito, eu não acredito”. E eu respondia: “Pode comer à vontade”.

Combinações de frutas

As frutas são surpresas constantes para o paladar. Mudam de sabor e intensidade a cada semana, vão ficando raras, depois desaparecem por alguns meses. Maçãs brasileiras, por exemplo, há o ano todo e vêm do planalto catarinense. Mas, se observarmos bem, as maçãs fuji ocorrem de maio a dezembro. No intervalo, de dezembro a maio, há as maçãs gala. Há algum tempo, eu apenas percebia que gostava de umas maçãs e nem tanto de outras, achava que era coincidência. Mas agora sei claramente qual é o tipo de maçã que quero, qual o tipo de sabor, qual a consistência, qual o teor de açúcar e de ácido.

As frutas terão um sabor especial se forem orgânicas ou, melhor ainda, procedentes do nosso próprio quintal. Mas como nem sempre é possível ter plantas no quintal, e nem mesmo ter um quintal, proponho um bom exercício para o leitor. Procure saber que frutas são específicas de cada época do ano. Se você observar bem, algumas terão incidência maior no verão ou no inverno. Como consequência, o preço cai, configurando a regra: "quanto mais barata estiver a fruta, maior a quantidade de fitonutrientes e melhor para nossa saúde". De fato, quanto maior a colheita, mais cairá o preço da fruta. Uma colheita farta significa que a terra está oferecendo com alegria tudo o que está nela e, coincidentemente, tudo de que necessitamos naquela época do ano: fitonutrientes, vitaminas, enzimas, minerais, proteínas e gorduras.

Como parte do exercício de saúde, devemos frequentar as feiras de bairro. Os feirantes estão vivos, não são como as frias prateleiras do supermercado. Eles conversam conosco, interagem, oferecem frutas para provar, cantarolam e, o melhor de tudo isso, trazem informações mais importantes do que qualquer revista ou livro, com a simplicidade e a alegria que lhes são peculiares.

Outra regra importante é combinar frutas cítricas com cítricas, doces com doces e neutras com todas. O objetivo principal é

economizar energia digestória. As frutas doces requerem maior quantidade de amilases na digestão, enquanto as frutas ácidas necessitam de menos, tendo, por isso, uma digestão mais leve.

Quase todas as frutas são cítricas. Por exemplo, além das laranjas, tangerinas e limões, as frutas silvestres como amora, pitanga, pitomba ou jamelão são todas cítricas. Seguimos com jambo, carambola, abacaxi, maçã, manga, maracujá, goiaba, ameixa roxa, figo, uva, caju, etc. Isso ocorre porque quase todas essas frutas, quando frescas, têm alto teor de ácidos cítrico, ascórbico (vitamina C) e benzoico, entre muitos outros, todos com grandes poderes nutracêuticos.

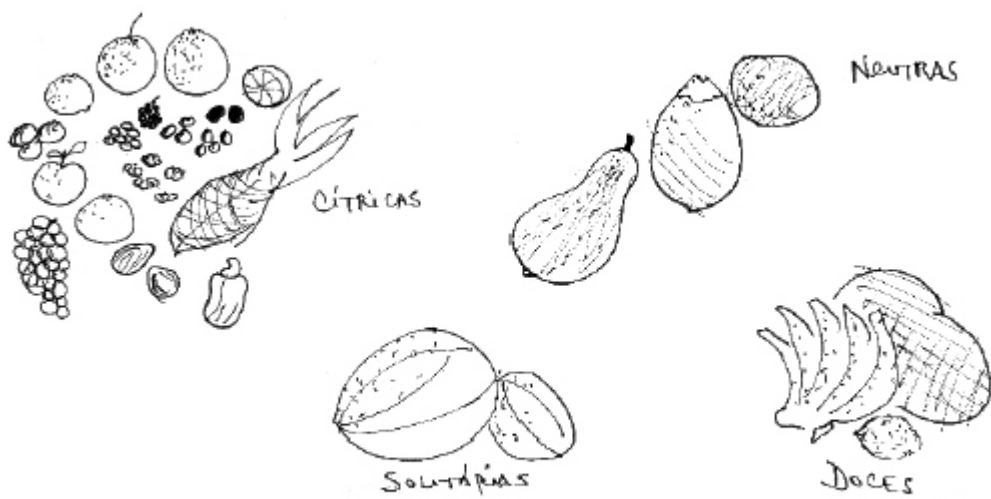
Frutas doces como banana, jaca, fruta-do-conde e fruta-pão são assim consideradas por serem mais alcalinas quando recém-colhidas, e pelo alto teor glicêmico quando ingeridas.

Frutas desidratadas como damasco, passas brancas ou pretas, tâmara e ameixa aumentam muito seus níveis de açúcar e são matérias-primas básicas para produção de tortas, pavês e bolos, formando glacês e coberturas, mas, como mantêm sua acidez de origem, permitem sua perfeita combinação com as frutas cítricas.

As frutas neutras são mamão, abacate, água e polpa de coco-verde.

As frutas solitárias são a melancia e os melões, que não combinam com nada, chegando a ser indigestos se misturados às outras frutas. Mas são deliciosas e altamente calóricas, o que as torna importantes para os atletas em fase de competição, devendo ser ingeridas isoladamente.

As frutas devem ser consideradas também no contexto da constituição física e metabólica de cada um. Um importante objetivo a ser alcançado é o de introduzir as frutas em sua vida. Uma vez atingida essa meta – o que já é um grande mérito – podem ser adotadas táticas de individualização nutricional, digestória e metabólica para suprir as necessidades individuais ou decorrentes de desequilíbrios fisiológicos.



Tipos de fruta

CAPÍTULO 10

A água da vida

Água limpa e estruturada

Muito se comenta sobre a água: que é a origem da vida, que é o solvente universal, que ocupa a maior parte da superfície terrestre, que é o maior componente da matéria viva, e que é parte predominante de nosso corpo. A água potável é apenas 1% da água da Terra. O Brasil detém uma parte significativa dessa água potável: 15% de toda água do mundo.

Mas podemos perceber, tristemente, que a maior parte dos mananciais de água do Rio de Janeiro está poluída com matéria fecal, resíduos tóxicos de produtos de limpeza, tintas, solventes, detergentes, pilhas, lixo e pesticidas. Com profunda dor no coração, pode-se observar que, em alguns lugares, a água brota de uma fonte límpida e já recebe o primeiro efluente de fossa séptica em apenas 100 metros de trajeto. Passei grande parte de minha infância dentro do riacho que corta o sítio Nirvana. Minha mãe dizia: "não bebam a água". Mas eu e meu irmão Ricardo bebíamos. Hoje, nem os animais podem mais beber a água do riacho, que se torna cada dia mais escura.

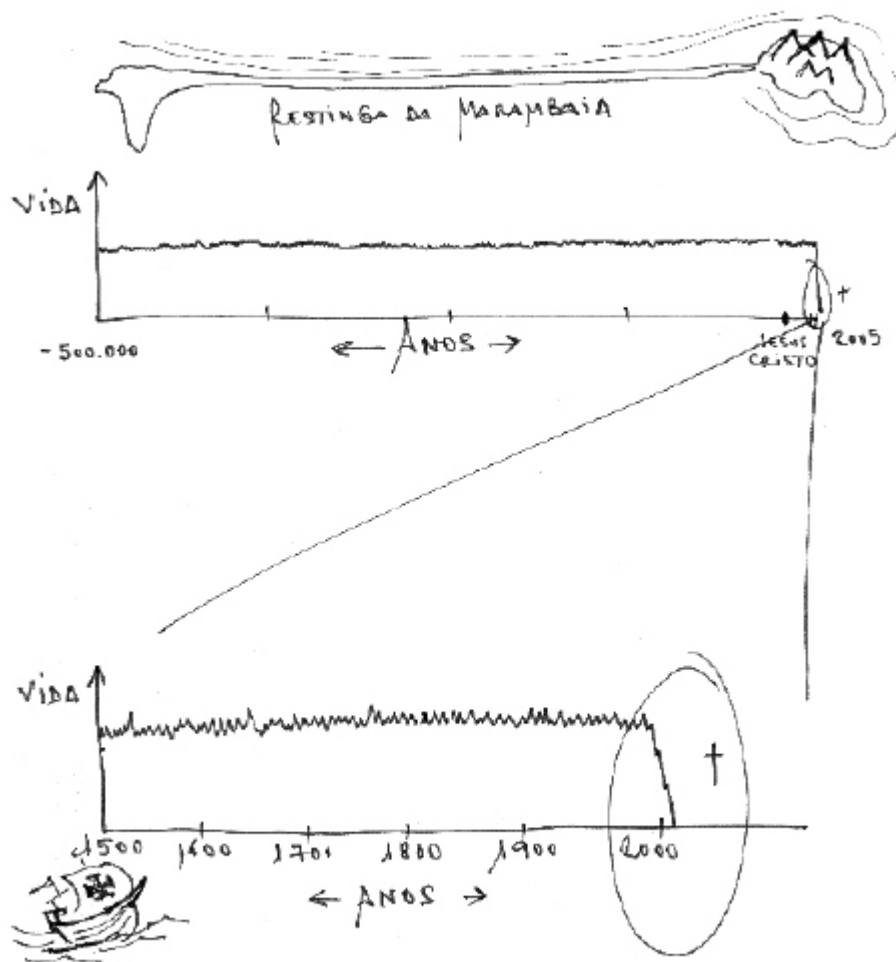
Os peixinhos dourados e os pitus de garras ameaçadoras eram nossos brinquedos aquáticos. Costumávamos pescá-los com uma peneira ou com um lenço branco e depois os devolvíamos ao rio. Hoje temo pela integridade de minhas filhas se alguma delas escorregar e cair nas águas rasas do córrego, cada dia mais seco, fétido e escuro. Em alguns lugares da Guaratiba, já se chegou ao requinte de crueldade de manilhar os córregos, já que, com o efluente maciço de esgotos, formou-se um cheiro insuportável de fezes humanas, além do crescimento de ratos, baratas e mosquitos da dengue. Tudo isso assistido passivamente pela Prefeitura local, que ainda não foi capaz de despertar para o fato de que a cidade maravilhosa, cartão postal do mundo, que será sede das Olimpíadas em 2016, perde em ritmo acelerado e desenfreado suas belezas naturais, até mesmo dentro de áreas de proteção ambiental.

Um dia, meditando, refleti sobre o que está acontecendo. Esse riacho deve ter pelo menos cem mil anos, servindo água incessantemente a bactérias, moluscos, crustáceos, peixes, pássaros, animais e índios que povoaram densamente a exótica região. Milênios, milênios e milênios. Séculos, séculos e séculos. Migrações humanas chegaram ao continente e o riachinho já estava lá, sem nome e sem poluição, drenando água das verdes montanhas para os manguezais de vida fervilhante da restinga.

Se fizéssemos um gráfico comparando o tempo de existência do córrego com o tamanho da restinga da Marambaia, uns 42 quilômetros, o período de invasão desordenada – cerca de 20 anos – daria um palmo da restinga. Nesse palmo de ocupação, não existem mais índios, nem animais selvagens, poucos pássaros, alguns peixes ainda sobrevivem e já desaparecem crustáceos e moluscos.

A poluição permite que apenas as bactérias anaeróbicas possam existir nas sufocantes águas poluídas pela ignorância, que não poupa ricos ou pobres, poderosos ou humildes. Em um palmo de restinga da história do riacho Cabaceiras, e de todos os provedores de águas doces ao manguezal da Marambaia, nossa presença “humana” na Guaratiba foi capaz de desoxigenar e eliminar a vida superior em simplesmente 100% deles. Resta mesmo sepultá-los com manilhas, conforme iniciativa original de um grupo de moradores local. E com o apoio da Prefeitura.

Venho trabalhando para sentir a paz dentro de minhas águas internas. A paz que resulta de um sangue menos ácido, mais equilibrado do ponto de vista elétrico, e menos viscoso. Mas só poderei chegar à felicidade completa quando houver uma reversão desse holocausto à luz do dia. O poder público é inoperante, já se sabe. Resta a nós mesmos começarmos a pensar como poderemos reverter tais atrocidades por intermédio de mutirões e de trabalhos em grupo.



Comparação do tempo de existência do córrego com o tamanho da restinga de Marambaia.

Um frio corre em minhas veias. Fica óbvio que aquela água que corre dentro do riacho massacrado reflete exatamente o sangue que corre dentro de meus vasos e de todos aqueles que participam do impiedoso linchamento ambiental. Quem sabe, se conseguirmos limpar a água que corre nas veias, passemos e enxergar melhor as águas cristalinas do riacho, quem sabe poderemos ouvir melhor a doce música das águas, quem sabe poderemos utilizar a mesma água, agora poluída, para nossos banhos e de nossos filhos, em dias de calor.

Quem sabe?

Sangue bom

Em um dia de verão, nos anos 1970, eu era um macaquinho com 10 anos de idade, montado em um galho de mangueira do sítio Nirvana. Minha atividade era comer mangas, tirando-as dos talos, arrancando a casca com os dentes e atirando o que sobrasse de volta à terra. Ao retirar uma manga bem suculenta, um esguicho de água jorrou do galhinho e me molhou o rosto. No meu pensamento infantil, fui capaz de registrar esse momento até os dias de hoje. Aquela seiva, com perfume de um saudoso verão, era a água da vida.

Em pleno século XXI, alguém procura me vender um frasco com água de propriedades medicinais. Preço do frasco com 50 ml: 30 reais. Outro me apresenta um produto engarrafado com uma planta do Tahiti que fará milagres em meu corpo. A garrafa custa 140 reais. Filtros de água desionizam, ozonizam, magnetizam, energizam. Águas minerais são Lindoia, Caxambu, Perrier e muitas outras. A Coca-Cola e a Nestlé saem comprando freneticamente fontes de água mineral no Brasil, seguidas por outras multinacionais. O mundo está se preparando para um racionamento geral de água.

Enquanto isso, na Oficina da Semente, abro um coco, preparo um liquidificado de maçãs com folhas de morango, extraio o néctar de tangerinas ou ordenho o leite da terra, lembrando-me do que Jesus disse aos doentes no Evangelho Essênio:

O sangue que corre em nós nasceu do sangue de nossa Mãe Terrena. O sangue dela cai das nuvens; salta das entranhas da terra; murmura nos riachos das montanhas; flui amplo nos rios das planícies; dorme nos lagos; enfurece-se poderoso nos mares tempestuosos. [...] A brandura de nossa carne nasceu da carne de nossa Mãe Terrena, cuja carne se faz amarela e vermelha nos frutos das árvores, e nos alimenta nas leiras dos campos. [...] Em verdade vos digo, todos terão de renascer da água e da verdade, pois vosso corpo se banha no rio da vida eterna.

A água que nos vem pelas frutas e verduras orgânicas e cruas é totalmente diferente da mais cara de todas as águas minerais. É uma água biológica, coloidal, que contém enzimas ativas, minerais, nutracêuticos e bactérias benéficas. Como um presente da natureza, Deus nos oferece todos os seus soldados da cura junto com a água estruturada. Ficam empacotados naquela fruta, como paraquedistas concentrados dentro de um avião. Basta uma mordida, e os valentes se atiram aos milhares, em um mergulho profundo e velocíssimo no céu de nossos corpos. Com seus trajes especiais e treinamento especializado, chegam exatamente ao ponto vulnerável e executam difíceis e complexas missões. Depois do dever cumprido, enrolam seus paraquedas e retornam caminhando ou nadando para suas unidades.

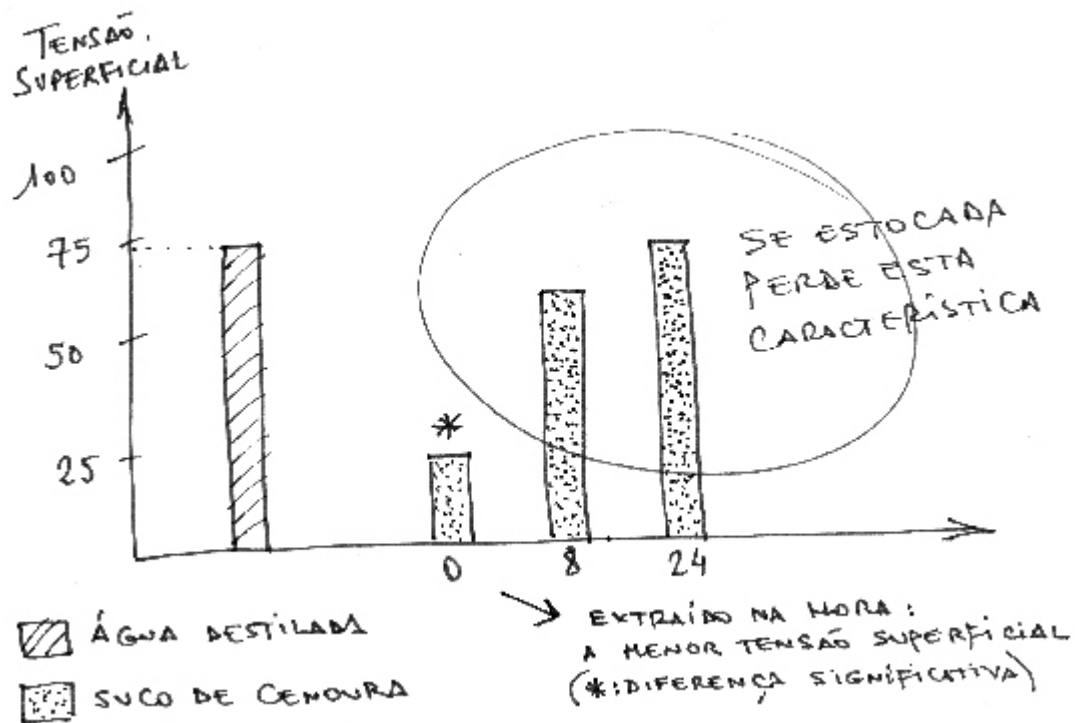
As águas estruturadas do interior das células dos frutos da terra relacionam-se diretamente com as águas estruturadas do interior de nossas células. É importante que possamos equilibrar as águas da Mãe Terrena com nossas águas internas. Dentro de nosso corpo temos três lagos com águas estruturadas, mas com diferentes elementos em cada uma delas. Temos a água intravascular, que é o sangue, mais rico em proteínas, ocupado por glóbulos vermelhos e brancos, imunoglobulinas e plaquetas. Dependendo da refeição, estará repleto de nutrientes (aminoácidos, carboidratos, gorduras, vitaminas, etc.). Temos a água intersticial, que banha as células por fora, composta de um plasma escasso em proteínas, portanto muito menos denso e viscoso. E, por último, o mais vasto lago, o intracelular, a água que habita o interior de nossas células, repleto de proteínas e veículo de todas as reações que envolvem a vida. Independentemente de a qual lago pertençam, nossas águas internas são todas coloidais, biológicas: são estruturadas.

Quanto mais estoque de água estruturada houver em nossas células, mais saúde haverá em nossos sistemas biológicos. Quanto mais água estruturada no interior das células, mais equilíbrio ocorrerá entre os íons celulares como o cálcio, o potássio e o sódio, que transitam de um lado para o outro da membrana celular, determinando o equilíbrio coloido-osmótico, e, conseqüentemente, o equilíbrio eletroquímico, com estabilização da membrana celular.

Em um estudo com ressonância nuclear magnética, pode-se comprovar que células com câncer apresentam uma quantidade de água estruturada intracelular significativamente inferior à de células saudáveis. Glóbulos vermelhos desequilibrados em suas cargas elétricas por baixa oferta de oxigênio atraem-se e empilham-se dentro dos capilares, obstruindo seu fluxo e determinando má perfusão dos tecidos, fatos que podem ser detectados com microscópios intravitalis.

Certa vez, um participante da Oficina da Semente me abordou com a seguinte questão: "Mas é muito complicado achar uma fruta, abrir, sujar as mãos... Como vou fazer isso no meu trabalho? " É óbvio que a indústria de enlatados e engarrafados aposta nesse item. Basta puxar o anelzinho ou desatarraxar a tampa que ele estará bebendo imediatamente seu suco ou sua água mineral. Não estruturada.

Existe uma diferença significativa entre a água coloidal e a água mineral no que tange à tensão superficial. A água não estruturada, como a água destilada, tem uma tensão superficial de 73 dinas/cm. O suco de cenoura apresenta tensão de superfície de 30 d/cm, ou seja, menos da metade da água mineral. Após oito horas, a tensão superficial do suco de cenoura pula para 68, estando, após 24 horas, com a mesma tensão superficial da água não estruturada, 73 d/cm. Menor tensão superficial significa menor esforço para transpor fases (de líquido para sólido, por exemplo). Ou seja, a água estruturada tende a ultrapassar mais facilmente as membranas corporais, o que a torna altamente absorvível, seja pela pele, mucosas ou pelo tubo digestivo.



A vida só se alimenta de vida, e a verdade só se alimenta de verdade. Se cozinhamos, irradiamos, enlatamos, engarrafamos ou fizermos qualquer coisa diferente de morder a fruta ou prepará-la e comê-la imediatamente, não estaremos tendo acesso à água da vida, a fonte infinita de saúde e jovialidade, que nos foi e é oferecida eternamente pela Mãe Terra.

Eu adoro mangas. Deve ser a memória afetiva ou a necessidade de cálcio. Quando mudei-me para um novo bairro no Rio de Janeiro, logo na primeira semana dei uma volta na vizinhança e pesquisei todos os possíveis hortifrúteis. Em um deles, os simpáticos proprietários tinham um belo tanque para lavar frutas e uma faca afiada sempre disponível. Eu descia do ônibus – ando de ônibus por conforto e ideologia –, entrava na frutaria, lavava as mãos no tanque, pegava uma manga succulenta e iniciava o delicioso ritual de descascar, tirar os filés, comer, sugar o caroço e roer as paredes internas da casca. Ali mesmo. Fazia isso por puro prazer. E sempre levava outras frutas para casa. No mesmo tanque, lavava as mãos e a faca, jogando fora cascas e caroço. Descobri que esses parceiros não faziam ainda compostagem. Talvez hoje já façam...

CAPÍTULO 11

Os heróis da alimentação

Os nutracêuticos

Os nutracêuticos – enzimas, minerais, vitaminas e fitonutrientes – são os verdadeiros soldados da luz, os heróis da alimentação. São exímios paraquedistas e mergulhadores, habilidosos e inteligentes, obedientes e disciplinados, capazes de enfrentar situações terríveis e altamente treinados para realizar as mais difíceis tarefas a serviço da vida. São altamente eficientes no rastreio e na desativação de minas biológicas, e capazes de confundir os adversários das forças de obstrução e oxidação, capturando ou desativando-os em uma fração de segundo. O campo de atividades é o interior de nosso corpo, na intimidade de nossas células, no nível molecular das organelas do citoplasma ou no DNA.

Eles estão concentrados, em seu repouso alerta, no interior das frutas frescas, das sementes germinadas e das hortaliças que vicejam na água ou na terra orgânica. São naves amarelas, azuis, roxas, laranja, vermelhas, verdes, brancas. Se retirarmos uma fruta do pé ou uma hortaliça da terra, e a mordermos em curto espaço de tempo, sentiremos na boca um paladar muito refinado, que nenhum gourmet ou chefe de cozinha ao redor do mundo pode conseguir (salvo os chefs de alimentos crus). Já na degustação, identificamos os minúsculos e valentes soldados moleculares, capazes de grandes façanhas em nossos corpos.

Neste texto estão, de forma resumida, os grandes segredos da culinária viva. São tão vastos que não caberiam em dez livros do tamanho deste. Os nutracêuticos são o ponto de mutação da medicina, pois significam o encontro da mais avançada tecnologia com o que existe de mais simples. São milhares de moléculas multiativas, cuja estrutura e funções nem foram ainda completamente identificadas. Aquelas que foram isoladas são agora ferramentas fundamentais na medicina ortomolecular.

A indústria farmacêutica assiste, impotente, ao crescimento de prescrições e resultados surpreendentes no tratamento das mais

complexas patologias com doses de bactérias, enzimas, vitaminas, fitonutrientes, minerais, e outras moléculas que podem auxiliar na remoção de minerais tóxicos, estimular o sistema antioxidativo intracelular, estimular rotas metabólicas exauridas e **curar** doenças, objetivo ainda não alcançado pela alopatia.

Se as técnicas apresentadas neste livro tornarem-se acessíveis a médicos, agentes de saúde e à população em geral, estaremos dando início à medicina "horto " molecular!

Quando temos um ou mais pratos multicoloridos diante dos olhos e provamos o delicioso sabor da combinação de sementes germinadas, frutas e hortaliças orgânicas e autênticas, óleos, temperos, doces e néctares, estamos recebendo com gratidão uma benção da Mãe Natureza. Quando mastigamos suavemente esses ingredientes, as portas das naves coloridas se abrem e o céu da boca fica coberto dos notáveis paraquedistas.

Doce invasão, complexa missão: desobstruir capilares, resgatar a respiração celular, reconstituir sistemas de defesa imunológica, equilibrar a coagulação, reduzir a resistência vascular periférica, o colesterol e todos os acúmulos de gordura, desfazer blocos de fibrina, reparar cadeias de DNA, eliminar produtos tóxicos, restaurar a fertilidade, permitir a fecundação, a visão e a audição, os sonhos bons, o pensamento feliz e criativo, recuperar funções gastrointestinais, renais, respiratórias, cicatrizar feridas e dissolver hematomas e contusões, suprimir células cancerosas e todo um sistema de ações que garantem um perfeito

funcionamento do organismo como um todo, permitindo a revitalização do sistema, o rejuvenescimento celular e a longevidade.

Este é um livro de técnicas culinárias. Continuo fiel ao ato diário de consumir e ensinar a consumir alimentos orgânicos e crus, e acho que tenho uma difícil missão, tão complexa quanto a dos nossos soldados moleculares. Desde o início dessa atividade, percebo que a maioria das pessoas rejeita grande parte dos

alimentos aqui mencionados cozidos, imagine-os crus... até o momento em que se surpreendem comendo quiabo cru ou uma moqueca de algas e dizem: "mas é delicioso! "

Mas o trabalho não termina por aí. Talvez a parte mais desafiante seja conseguir que essas delícias tornem-se diárias em sua vida. E toda a equipe envolvida esmera-se em paciência, dando tempo ao parceiro, mas acompanhando o processo de revitalização. Sabemos que uma vez atingido um percentual de alimentos crus, obtemos uma grande estabilidade: o parceiro nunca mais voltará a comer no padrão anterior. Os benefícios já se tornam aparentes, e o paladar já se acostumou a algum dos 90 pratos que apresentarei a seguir. É um caminho sem volta. Graças a Deus.

Voltemos aos nossos fabulosos trabalhadores. As enzimas, por exemplo. Conhecemos a estrutura e a função de umas 3 mil delas. Parece muito, mas sabe-se, por projeções matemáticas, que temos em atividade ao redor de 50 mil enzimas, cuja estrutura e função não foram ainda elucidadas. Para se ter uma ideia, das 3 mil identificadas, apenas 24 são aquelas que conhecemos como enzimas da digestão.

Isso nos traz uma reflexão quanto à pequenez de nossos conhecimentos frente à grandeza da natureza. A identificação da estrutura e da função dessas prodigiosas ferramentas biológicas pode durar décadas, mesmo com toda a tecnologia vigente. Antes que isso possa ocorrer, é imperioso que esses e muitos outros componentes estejam presentes em nossa dieta. Não há maior observação clínica do que os resultados dentro de nossos próprios corpos.

Eu não ousaria testar um componente químico, qualquer que seja ele, em meu corpo. Mas alimentos não são componentes químicos. O que vamos "testar " vai muito além de um protocolo da indústria farmacêutica. Não há necessidade de experimentos com aquilo que já é patrimônio universal da humanidade. Estamos testando outra forma de viver, de relacionar-se consigo mesmo e com o próximo, com a natureza e com o planeta Terra. Esse tipo de estudo embute em si a capacidade de resgatar nossa verdadeira essência que é relacional por natureza.

Missões nutraceuticas

Missão 1

Naves amarelas contêm soldados preparados para desembarque imediato. São bananas-d'água maduras. Uma senhora que sofre de depressão compra as bananas, leva-as para casa e joga-as em uma panela com água, açúcar e cravo. Nenhum soldado sobrevive à fervura. Perde-se a água estruturada. O açúcar adicionado é um desgaste para o sistema digestório e perturbará a microbiota (flora) intestinal. Traços de eugenol e acetato de eugenila restarão do cravo e auxiliarão o desgaste na digestão. Ela continuará dependente de antidepressivos.

Missão falha.

Relatório da missão 1:

Alimentos funcionais potencialmente curativos foram desativados pelo cozimento.

Missão 2

Naves laranja irradiam energia solar, com tropas cítricas ávidas para cumprir suas missões. As laranjas são espremidas por uma máquina e jogadas em uma lata de alumínio. Horas depois, haverá baixas completas dos soldados limonenos, tangeritinas, giberelinas e ácido abscísico, todos fatores de suporte da imunidade específica. Apenas alguns mantimentos deles sobram, boiando. Para compensar o gosto que se perderá, adicionam-se flavorizantes artificiais, vitamina C isolada e açúcar. Um jovem atleta bebe bastante suco em lata, para não perder a competição, mas ficará gripado e afastado por uma semana.

Missão falha.

Relatório da missão 2:

A dieta industrializada contemporânea engarrafada, enlatada, irradiada e pasteurizada é privada de nutraceuticos e adicionada de substâncias artificiais nocivas, sal, gorduras hidrogenadas e açúcar para conservar e dar sabor.

Missão 3

Naves roxas estão dependuradas na frondosa árvore sobre um novo ponto de ônibus. Elas querem ser absorvidas, para que suas sementes sejam espalhadas. Alguns moradores mancham suas roupas quando elas se atiram dos galhos, pedindo-lhes que as comam, para que se curem de diabetes e hipoglicemia, de má digestão e de inflamações. Outros moradores queixam-se que as frutas roxas mancham o calçamento de concreto. Após reunião da associação de moradores, o centenário pé de jamelão é cortado pela prefeitura e põe-se uma palmeira em seu lugar.

Missão falha. Perda da nave mãe.

Relatório da missão 3:

A maior parte dos agentes nutracêuticos está sobre nossas cabeças; no entanto, é desprezada e eliminada.

Missão 4

Uma criança muito bela passeia numa feira de bairro com o avô. Ela está encantada com a profusão de cores e fragrâncias de uma banca de frutas. O vendedor aproxima-se da menina e oferece-lhe um pequeno cacho de uvas roxas, lavado ali mesmo com água corrente. A menina agradece e come. "Vovô, está uma delícia! Coma uma!" O vovô, caído de amores pela neta, compra mais um cacho e seguem os dois enamorados pela bucólica rua da Vila Isabel, saboreando as uvinhas. Centenas de milhares de soldados de Luz mergulham freneticamente no velho tubo digestivo do avô, mas encontram o estômago digerindo um pastel de carne. Borbulhas de ácido e proteases atacam a mistura de carne, amido e gorduras como um cardume de piranhas vorazes. Milhares das valentes moléculas encontram seu fim ali mesmo, destruídas pelo suco gástrico anormalmente ácido. O banho é cruel e impiedoso, e elas ficam retidas no estômago, que não abre a saída para o duodeno. Muito gás se produz nas reações e o concentrado ácido volta para a boca, queimando por onde passa. O vovô para de comer as uvas: "Coma você, netinha, uvas me dão azia!".

Apenas algumas tropas resistem às queimaduras e aos banhos químicos, mas, mesmo assim, atiram-se ao duodeno, no qual recebem novo ataque químico, dessa vez cáustico. São os sucos alcalinos da vesícula biliar e do pâncreas, bombeados desesperadamente por esses órgãos para digerir a enorme oferta de gordura saturada da fritura e o amido do pastel. As baixas são ainda maiores. Resta agora apenas uma tropa, que estava protegida na polpa de uma uva. Os soldados saem discretamente. Já estão no jejuno (intestino delgado), onde existe certa calma. Não encontram, no entanto, saída para o sangue, e recebem ataques de enzimas da superfície em escova do intestino. Os soldadinhos são hábeis e vão flutuando nas ondas peristálticas, nas quais já vão realizando alguns reparos. Observam centenas de portinhas que se abrem nas escovas celulares. São muito pequenas para os soldados, mais são permeáveis aos mantimentos que eles trazem: vitaminas, minerais, oligoelementos e antioxidantes mergulham diretamente no sangue, facilitados pelo organismo do avô, carente desses preciosos nutrientes.

De repente, surgem portas grandes. São as células M, quartéis de defesa imunológica. O sargento ordena: "Atravessem agora! ". Os soldados enzimáticos, muito grandes para passar nas portinhas em escova, mergulham agora pelos orifícios imunes. Caem em quartos blindados, nos quais diversos soldados de defesa do corpo fortemente armados vigiam seus movimentos. As armas químicas podem dissolvê-los em milésimos de segundos. Um sistema computadorizado de rastreamento analisa e identifica os heróis, que, para o corpo, não passam de enzimas intrusas. As informações armazenadas são transmitidas para o comando central, localizado no DNA da célula M. A resposta do comando central é imediata: "Enzimas autorizadas! Direcionamento imediato para o tecido cerebral ". Uma rampa se abre e os soldados são atirados em um pequeno riacho de sangue, que vai se tornando cada vez mais caudaloso. Estão agora na corrente sanguínea central, na qual encontram os mantimentos que haviam passado primeiro pela borda em escova. Elas passam pelos fiscais do fígado, que simplesmente abrem-lhe as portas e oferecem novos mantimentos.

Pulam agilmente no corpo de enormes proteínas do plasma e seguem, confiantes, rumo à missão final: o cérebro.

A paisagem é aterradora. Vias principais de suprimento foram interrompidas pelas forças de oxidação e obstrução. Várias células nervosas estão mortas, enquanto outras suplicam por oxigênio. Os soldados da força de obstrução destroem as paredes dos vasos, nos quais nenhuma célula se entende, em meio a nuvens de fumaça e fragmentos das explosões oxidativas. Restos rebeldes de medicamentos anti-inflamatórios, anticoagulantes e anti-hipertensivos destroem tudo o que veem pela frente. Células de defesa mortas interrompem mais ainda o caminho. As enzimas e os nutracêuticos da uva chegam ao local e iniciam imediatamente o reparo da parede dos vasos com colas moleculares, apagam fogueiras oxidativas, desfazem as obstruções com pás atômicas, regeneram células moribundas com ativação de seus sistemas enzimáticos de energia e retorno de oxigênio.

Após a frenética batalha, o sangue volta a circular lentamente na região do cérebro e a pequena tropa marcha vitoriosa com os uniformes em trapos, chamuscadas e feridas pelas ruelas capilares em ruínas. Células cerebrais aplaudem, emocionadas, os heróis que vieram da modesta uva. O acidente vascular cerebral do vovô foi adiado, não será na feira, junto à netinha. Resta saber quantos vasos serão ainda ocupados pelas forças de obstrução, e se os soldados da Luz chegarão a tempo de salvá-los.

Missão cumprida temporariamente.

O avô sorri para a neta e eleva a mão à cabeça, que está doendo. Ela olha para o rosto do vovô, que tanto ama. Na sua barriguinha repousa ainda o leite da terra preparado pela mamãe, a partir de maçãs, sementes germinadas e verduras orgânicas. Todo seu corpinho brilha na celebração da alegria de viver, tomado por ondas de luz que irradiam pelos olhinhos inocentes, enquanto as pequenas mas habilidosas mãos colhem as uvas do cacho e levam-nas à boca encarnada. Os soldadinhos da Luz nada têm a fazer. Por não encontrarem enxurradas ácidas e cáusticas, passam íntegros pelo viçoso tubinho digestivo e transitam em grande quantidade para o sangue e para dentro das células, através de todas as

correntezas e os riachos do corpo, em silenciosa e solene ronda de paz. Missão rotina.

Relatório da missão 4:

- O sistema digestório, constantemente desafiado por alimentos altamente calóricos, proteicos e gordurosos, torna-se impermeável a agentes nutracêuticos. A destruição ácida e cáustica é a regra nesses casos, o que justifica o uso de cápsulas intestinais e não da forma natural.
- Indivíduos com seus sistemas digestório e endócrino comprometidos pelo padrão dietético vigente não interagem bem com as frutas e os alimentos em sua forma natural, passando a rejeitá-los.
- As enzimas e todas as macromoléculas (moléculas de alto peso) podem ser absorvidas pelo trato gastrintestinal, como ocorre no ciclo entero-hepático, sem a necessidade de serem partidas pela digestão. As células imunológicas (células M) e o sistema de Peyer podem, após decodificação da sequência de aminoácidos, permitir a absorção ou promover a quebra da macromolécula. É um fenômeno discutido em uma nova modalidade de estudo: a imunoenzimologia.
- A origem de quase todas as doenças conhecidas é o território da microcirculação. Uma pequena lesão no revestimento vascular pode evoluir de forma geométrica, e comprometer todo o organismo. É exatamente nesse nível em que agem os nutracêuticos.
- Um organismo é vivo quando está em equilíbrio levemente alcalino, abastecido de bactérias da terra, em perfeita oxigenação, luz solar, alegria e amor. Os nutracêuticos trafegam livremente pelos tecidos, em grande oferta e baixa necessidade.
- A mudança no hábito alimentar pode adiar por décadas uma doença fulminante ou mesmo reverter suas sequelas. Tal fato, tão óbvio, esbarra em dogmas e idiosincrasias

originados das indústrias alimentícia e farmacêutica, e embutidos em currículos de muitas escolas de medicina, Farmácia e Nutrição.

Mesmo com o esclarecimento total desses fatos, e a noção perfeita dos riscos à saúde, preferências alimentares individuais nocivas requerem um grande trabalho para ser modificadas.

Alguns nutracêuticos

Muitos nutracêuticos já foram mencionados nas linhas deste livro (betacaroteno, por exemplo), mas citarei aqui alguns outros, que a ciência vem desvendando como poderosos reparadores da saúde.

Resveratrol

É uma substância produzida pelas uvas em resposta ao fungo *Botrytis cinerea*, que está presente nas suas cascas, com mais intensidade nas uvas roxas. Os produtores de vinho anunciam sua presença nos vinhos tintos com razão, pois o álcool tende a fixar esses componentes fenólicos. Devemos sempre repetir que não estamos interessados em potência, mas em equilíbrio. Quem não quiser ingerir álcool pode obter esse precioso nutracêutico de uvas, do amendoim (mas lembre-se de que o amendoim velho é um celeiro de fungos!) e de raízes. A maior propriedade do resveratrol é manter a integridade do endotélio (revestimento interno) vascular frente às lesões causadas por agentes químicos (radicais livres), endógenos (homocisteína) ou microbiológicos. Essas lesões dão início ao processo de formação da placa de ateroma. Além do efeito protetor sobre o endotélio vascular, encontrou-se também uma potente atividade anticancerígena e efeitos sobre distúrbios da mente (cognitivos).

Ácido elágico

O Instituto do Câncer Hollings, da Universidade do Sul da Califórnia, conduziu um estudo de nove anos de duração para analisar os efeitos desse componente natural de nozes, tomates, morangos, cerejas, acerolas, uvas, melancias e toranja (grapefruit). Foram estudados 500 pacientes com câncer do colo uterino e percebeu-se que esse nutracêutico determinava o retardamento da fase G da mitose das células cancerosas em apenas 48 horas, inibindo, com isso, a divisão celular cancerosa. Em cultura de células, mostrou inibição de células tumorais de pâncreas, esôfago, pele, cólon e próstata. Testes clínicos em células humanas

mostraram que o ácido elágico impede a destruição do gene p53 por mediadores tumorais. O ácido elágico é, portanto, considerado um dos mais importantes inibidores naturais do câncer.

Quercitina

É um dos muitos bioflavonoides cítricos, como a rutina, a hesperidina, a vitamina P, flavonas e flavonoides. São eficazes protetores do endotélio (revestimento) capilar, e aplicam-se nas fragilidades capilares e insuficiência venosa (varicosidades, hemorroidas, doença vascular e retinopatia diabética). Encontra-se em forma natural em maçã, couve-flor, alho, cebola, rabanete, alho-poró, nirá e cebolinha. Em sinergismo com as vitaminas do complexo C, apresenta efeitos marcantes na inibição de crescimento tumoral.

Luteína e zeaxantina

Estão presentes nos vegetais de cor amarela e verde (pimentões, milho, rúcula, couve, espinafre, verde da beterraba, agrião e mostarda). Apresentam efeitos flagrantes na proteção aos olhos, particularmente sobre a degeneração macular. O metabolismo da visão é altamente oxidativo, e esses nutracêuticos protegem, com a ingestão diária, a retina e seus componentes celulares dos radicais livres.

Indol-3-carbinol

É um potente antioxidante encontrado nas paredes celulares de vegetais como brócolis, couve-flor, repolho e couve-de-bruxelas em seu estado cru. Apresenta efeitos importantes no metabolismo dos estrogênios e na proteção do tecido mamário e de órgãos reprodutores das lesões celulares oxidativas. Contrapõe-se aos radicais livres, protege os órgãos controlados por estrogênio e mantém o equilíbrio hormonal intracelular. Faz parte dos componentes indólicos com diferentes metabólitos que multiplicam seus efeitos sobre o corpo humano.

Folato

É uma vitamina solúvel do complexo B encontrada de forma natural nos alimentos folhosos. O nome vem do latim *folium* (folha). Desde o início das pesquisas sobre esse constituinte, entre 1930 e 1940, obtinha-se o folato de folhas escuras, como as de espinafre, e

pecebia-se seu efeito na prevenção da anemia da gravidez. O folato auxilia na produção e manutenção de novas células, o que é de suma importância em períodos de rápida divisão celular, como ocorre na infância e na gravidez. O folato é necessário na síntese de DNA e de RNA, e auxilia na prevenção de falsas transcrições e mudanças no DNA, sendo assim protetor das células contra o câncer. O folato é necessário para a síntese normal de glóbulos vermelhos e prevenção de anemia em adultos e crianças. Mais recentemente, discute-se o papel dos folatos no metabolismo e manutenção de níveis plasmáticos estáveis do aminoácido homocisteína, cujo excesso implica na formação precoce de placas de ateroma.

Licopenos

São carotenoides encontrados em tomates crus, desidratados ou levemente cozidos. Seu maior feito é o de prevenir a oxidação da fração de colesterol "lipoproteína de baixa densidade" (LDL), sendo responsável pela redução do risco de desenvolvimento de aterosclerose e da doença coronariana, de acordo com estudo recentemente publicado na revista científica *Lipids*. Nesse estudo foi demonstrado que o consumo diário de produtos de tomate, que provém pelo menos 40 mg de licopenos, foi suficiente para determinar drástica redução na oxidação de LDL do plasma.

Alil sulfídeos

Promovem o odor característico do alho e do nirá, por causa dos componentes sulfúricos (enxofre) conhecidos como alil sulfídeos. Junto a outros fitoquímicos do alho, tornam-se importantes protetores da função cardíaca. Ao reduzir a viscosidade do sangue, atuam de forma importante na redução da resistência vascular periférica, e, com isso, na redução de níveis pressóricos na hipertensão arterial. Adicionalmente, apresentam poderes de inibir o crescimento de fungos e bactérias. Estudos preliminares estão mostrando atividade bloqueadora dos parasitas da malária. São coadjuvantes na inibição de crescimento tumoral.

Ácido láurico

Tornou-se um famoso nutracêutico por sua capacidade de inibir o crescimento viral, bacteriano e de protozoários. Seu efeito na

destruição de vírus com capa lipídica já é bem descrito na literatura. Por tratar-se de um poderoso protetor de infecções, a natureza tratou de fazê-lo um dos componentes do leite materno. Uma vez recebendo o ácido láurico, o corpo transforma essa molécula em um ácido graxo denominado monolaurina, que é a substância responsável pela proteção de lactentes de infecções virais, bacterianas ou por protozoários. Encontra-se na natureza de forma abundante na polpa do coco-verde, que é rejeitada e eliminada por praticamente todos os vendedores de coco ambulantes. Na polpa do coco encontra-se ainda o ácido caprílico, de propriedades sinérgicas e semelhantes.

É mais uma vez importante lembrar que a complexidade atingida pela natureza ao estocar esses nutracêuticos em simples e deliciosas frutas e produtos de horta orgânica não pode ser reproduzida em laboratório, em sucessivas tentativas de fragmentar o que é perfeito de forma integrada.

O cozimento, congelamento, irradiação por micro-ondas, e todos os possíveis tipos de processamento industrial só conduzirão à eliminação desses nutracêuticos, junto às já conhecidas vitaminas, proteínas, aminoácidos, enzimas, gorduras saudáveis, carboidratos leves e toda a mistura balanceada de água estruturada e mineral, que só a natureza pode conceber.

Estas linhas resumidas só dão uma amostra da infinidade de estudos que ainda estão em andamento, e de muitos que ainda virão, para que finalmente a verdade seja revelada e toda uma reformulação da produção e distribuição de alimentos possa ocorrer, para que possamos reverter de forma simultânea e definitiva os processos degenerativos característicos dos países desenvolvidos, e os infecciosos, nutricionais e também degenerativos dos países que ainda não alcançaram o grau de desenvolvimento.

CAPÍTULO 12

Um novo jeito de comer

*Eu vou lhe deixar a medida do Bonfim, não me valeu.
"Trocando em miúdos", Chico Buarque*

A transição para a alimentação viva

Um relacionamento problemático, difícil, chega ao fim depois de muitos anos. Toda uma estrutura material e emocional é deixada para trás. Uma casa, lençóis, talheres, discos, amigos... Tudo vai mudar. O dia amanhece e ainda se pensa: "Já acabou, acabou de vez". Na sequência, novos dias se seguirão, novos horizontes, novos amigos e até, quem sabe, um novo amor. Após o período difícil da separação, atinge-se uma leveza do ser, pois tudo vai se tornando novo. Até o momento em que essa leveza torna-se insustentável ou insuportável.

Alguns sentem uma saudade imensa daquilo que ficou para trás, mesmo que fosse difícil e pesado. Marcam um encontro, e, após algumas horas, percebe-se que o afeto entre os dois é mesmo coisa do passado. Mesmo que busquem o prazer, dor e amor não combinam. Assim mesmo, o desejo pode ser maior, e encontros sucessivos podem ocorrer. Até que vem o distanciamento definitivo ou a reconciliação. Aos que se distanciam definitivamente, restam as informações adquiridas com a relação que ficou para trás e a busca de novas fronteiras, com mais experiência. Aqueles que resolvem juntar-se novamente podem seguir maltratando-se. "É ruim, mas é bom." "A gente vive a tapas e beijos." "Morde e assopra." Podem engordar, e até mesmo adoecer. Resta ainda um último grupo que pode se renovar, encontrando uma solução para o relacionamento. Mas mesmo esse caminho requer uma transformação.

Procure trocar "relacionamento de casal" por "relacionamento com os alimentos" e leia o texto novamente. Poderá ver que todas as implicações da separação de um casal aplicam-se perfeitamente às decorrentes da mudança do universo afetivo culinário. É o "clique" que marca a transição do universo culinário cozido para o cru.

Mesmo que a alimentação vigente faça mal para nós, estamos tão acostumados que nem pensamos em arriscar uma separação. Inventamos um monte de desculpas: "Demora para fazer"; "Pode dar vermes"; "Eu não sei cozinhar". Todos aqueles que já vivem essa forma de alimentação sabem que ela é rápida de se fazer,

elimina os vermes e é perfeita para “quem não sabe cozinhar ”: ela é crua!

Para fazê-la, é preciso substituir o cozinhar por “cruzinhar ”. Aprender a germinar. Aprender a repartir, servir, comungar o alimento com os outros e com as forças da natureza. É difícil quando se leva em conta que temos um pacto com a morte e com as doenças, com a pouca expectativa de vida, com a fome e com as guerras. Um pacto selado na mais tenra infância, quando a seiva doce do seio materno é substituída por uma colher ou mamadeira com substâncias completamente estranhas à nossa natureza metabólica e enzimática. Mesmo que ocorra uma diarreia, o pediatra informa que “é normal e faz parte da adaptação ”. Segue-se a devastação total das bactérias intestinais do bebê, e nós, sobreviventes, vamos caminhando por aí.

Como desfazer esse pacto que, afinal de contas, vem de família? É o próprio afeto de nossas mães, mantido pelos colegas de infância e adolescência, consagrado na descoberta do sexo e dos relacionamentos. As festas familiares, bolos de aniversário e de casamento, que selam as datas mais importantes da vida, são libações de álcool, carnes, farináceos e açúcar. Nossa voz mais interna, aquela que sabe exatamente quem somos e o que queremos, vai se calando, até que nos tornamos mudos, cegos e surdos. Não percebemos mais que pegamos uma barca que vai nos levar às doenças precoces e à morte prematura. Aceitar o clique e mudar exige, a princípio, respeito conosco mesmo, com os próximos, com a família e com a comunidade. Embora existam alguns casos em que a adoção das novas práticas culinárias seja quase automática, diferentes reações podem ser identificadas:

Rejeição total após a primeira prova dos alimentos

Ocorre uma rejeição imediata do paladar e/ou da digestão dos alimentos crus, mesmo uma salada ou frutas. É normalmente subjetiva, mas pode apresentar-se na forma de diarreias de limpeza e mesmo náuseas e vômitos. É aquele tipo de pessoa que pede que se retire o pedacinho de pepino que vem no hambúrguer. Naturalmente, são os que mais necessitam de alimentação crua, mas provavelmente só irão buscá-la após a instalação de um desequilíbrio mais evidente.

Adesão superficial após período de alimentação crua

Aí já contam fatores sociais e biológicos. No primeiro caso, algumas pessoas necessitam estar com colegas de trabalho, ou parceiros afetivos que se alimentem da maneira estabelecida pelo sistema. Deixam o grupo recém-formado para encontrar-se com os grupos já solidificados pela convivência. Na segunda opção, a biológica, alguns passam a digerir mal alimentos crus, mas devem ser acompanhados para saber se a adaptação enzimática pode vir a ocorrer. Afinal, todo o nosso sistema enzimático foi travestido para a digestão dos açúcares, alimentos cozidos e ácidos. A alcalinização, que é benéfica para o organismo, pode trazer desconforto (a insuportável leveza). Mas há um ponto positivo: as pessoas que atingiram esse estágio reconhecem e até cultuam sua dose diária de alimentos crus.

Adesão parcial

Com as conquistas iniciais da alimentação crua, como o emagrecimento ou rejuvenescimento, algumas pessoas se empolgam, compram livros sobre o assunto, recuperam-se de suas doenças, participam de grupos, dão testemunhos e finalmente, quando surge aquele aniversário ou dia festivo em família e deparam-se com a mesa repleta de alimentos cozidos, carnes e doces, enfiam o pé na jaca e comem de tudo. Não se deve sentir culpa ou esmorecer, mas procurar adquirir **consciência**. Aí é que entendemos o que se diz na oração do pai-nosso: "Não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do mal ". No dia seguinte, é preparar o leite da terra bem cedo, beber um copo bem cheio, preparar a lavagem intestinal e deixar que saiam os convidados indesejáveis ou adversários que vieram com a comilança familiar.

Conscientização

Ocorre quando percebemos que o alimento nos conduz a uma melhor forma de viver. Fazemos o alimento para nós mesmos, e

não precisamos alardear para ninguém. Aqueles que fazem parte de nossa família perceberão. Alguns deles se interessarão porque veem em você uma melhora e uma evolução. Outros buscarão "reintegrá-lo " ao padrão anterior usando até de chantagens emocionais e ameaças, como acontece entre usuários de drogas. Mas, mesmo enfrentando pressões, você já está preparando esses alimentos para você, o primeiro e maior interessado.

Propagação ou irradiação

É a melhor parte. Você formou um grupo, ou a maior parte de sua família adotou a culinária crua. As redes, ainda incipientes, começam a se formar e a se entrecruzar. Basta que dois estejam reunidos ao redor de uma mesa para ralar, coar e amornar para que a rede se forme e se reflita no universo. Depois serão três, dez, 20, 30 e muito mais. E quantos mais forem, melhor.

Convidar amigos, organizar uma copa no trabalho, mudar a cozinha de casa, festejar aniversários e casamentos com cardápios crus. Procurar ou organizar uma horta com amigos e parceiros. Formar redes, no caminho do autoconhecimento e da autossustentabilidade. O mais curioso é que, mesmo nessa fase, você continua fazendo a culinária crua porque é boa para você. Só que com outros ao seu redor.

Junto a essas gradações estão as porcentagens de alimentos crus na dieta. No primeiro grupo, os alimentos crus são da ordem de 0 a 5%. No segundo grupo, essa proporção atinge 5 a 30% do total de alimentos. No terceiro grupo, chega-se à metade das refeições. O quarto grupo avança até os 80% e, finalmente, pode-se expandir a culinária viva até chegar aos 100% de alimentos crus, um ponto especial, no qual ocorrem as maiores transformações no plano físico e espiritual. É muito importante quando atingimos esse ponto, pois muito mais que praticar uma forma de culinária, teremos parceiros urbanos e rurais, poderemos difundir o estilo de vida biogênico e interferir no plano energético da vida na Terra.

A Oficina da Semente

*Cuando lo extraordinario se vuelve cotidiano,
entonces hay una revolución*
Ernesto "Che " Guevara

A Lapa é a gema do Rio de Janeiro. De fato, a cidade começou lá, quando o atual Largo da Carioca era ainda uma bela lagoa. O aqueduto da Lapa e o convento de Santa Tereza datam dos primórdios da ocupação da cidade. Embora tenha mudado sua vestimenta diversas vezes, esse cantinho tem uma fascinante história, que envolve personagens da política e da intelectualidade. Depois houve o advento da boemia, no qual rodas musicais embalavam as noites fervilhantes de um Rio de Janeiro ainda romântico.

Hoje em dia, nas noites de quinta-feira a domingo, as ruas são tomadas por muita gente, artistas apresentam suas telas, gravuras ou esculturas, casas de teatro apresentam seus trabalhos e suas intervenções. O chileno Selarón faz sua arte inusitada nas calçadas, escadas e muros que pinta, escreve ou reveste com ladrilhos doados, trazidos de todas as partes do mundo. Escolas, teatros, salas de concerto, circo voador, casas de cultura afro, forró, oficinas de fotografia artística, brechós, sebos, muitos bares e restaurantes fazem desse bairro um lugar mítico. O erudito e o popular, o sagrado e o profano fazem parte do cotidiano.

A primeira sede da Oficina da Semente não fugiu à regra. Ficava lá, em um local muito charmoso, na rua do aqueduto. Sentados à mesa da Oficina, ouvíamos os sons e víamos a sombra do simpático bonde do início do século cruzando os trilhos em sua faina diária.

Em seu dia a dia, debaixo dos mesmos arcos centenários, mendigos, desempregados e meninos de rua ainda compõem um cenário já não tão efusivo. Na verdade, são tristes as cenas de disputas por garrafas com algo de cola de sapateiro, inaladas como um néctar até a completa narcotização de corpos desfalecidos dos

mendigos e de crianças embriagadas no meio da calçada. A sujeira é grande e, infelizmente, a prefeitura (com "p" minúsculo) não toma providências. Uma rua clássica, que era para ser um dos cartões postais do Rio de Janeiro, fica imersa em lixo, cacos de vidro e pontas de cigarro, até que um caminhão da companhia de limpeza urbana espalhe a imundície com jatos d'água.

Os mesmos jovens que devaneiam entre vapores de cola são então atendidos por Profissionais, esses sim com "p" maiúsculo, da Fundação São Martinho, uma organização não governamental dedicada ao assunto há pelo menos 20 anos. Durante o dia, predomina um esplendor claro, reflexo do sol nos imponentes arcos e uma atmosfera de bem-estar.

Dentro da dinâmica de grupo, instalamos aí a Oficina da Semente (uma simplificação do nome científico Oficina de Alimentos Funcionais), que em pouco tempo já era nosso laboratório de atividades e deu origem às atuais atividades de Campos do Jordão. Manteve-se ainda ativa no Rio de Janeiro com o nome de Trigo & Girassol.

Onde estiver atuando, a Oficina da Semente tem como principal objetivo o treinamento das habilidades no preparo dos próprios desjejuns, almoços e sobremesas com alimentação orgânica e crua, o que, dentro da nossa definição, compreende a verdadeira alimentação funcional, nutracêutica e probiótica. Vamos formando grupos ao redor de nossas mesas e bancadas, aprendendo a conviver de uma forma não tão cartesiana, mais intuitiva e informal.

Alguns se aproximaram e tiveram a sorte de compreender o que o imaginário comum está propondo. As sementes começaram a germinar. A Oficina da Semente está germinando. Pequena, autossustentável, biogênica. Vamos preparando e provando os alimentos, exatamente da mesma maneira que pretendemos levar essa atividade às comunidades da área e aonde mais pudermos.

“Só Jesus salva ”

Estou dirigindo minha Rural 66. Um carro escuro, de vidro escuro, aproxima-se perigosamente da traseira de meu carro, jogando farol alto. Eu abro a passagem e o bólido se projeta pela contramão. No vidro traseiro vai escrito: “Só Jesus salva ”. Meu pensamento voa longe, muito longe, muito tempo atrás. Tento imaginar um cândido ancião essênio sob os pés de uma figueira, doutrinando Jesus e outros jovens discípulos essênios:

Eu quisera falar-vos hoje da paz, pois de todos os anjos do Pai Celestial, o da paz é o mais desejado do mundo, como a criancinha cansada anseia colocar a cabeça no seio de sua mãe. É a ausência de paz que perturba os reinos, até quando não estão em guerra, pois a violência e a luta podem imperar num reino mesmo quando não se ouve o tinir de espadas que se entrecrocaram. Em verdade vos digo, muitos são os que não conhecem a paz, pois estão em guerra com o próprio corpo; estão em guerra com os seus pensamentos; não têm paz com os pais, com as mães, com os filhos; não têm paz com os amigos e vizinhos.

Com as mãos ao volante, descanso os olhos nas belas ondas do mar da reserva ecológica Chico Mendes, entre o Recreio e a Barra da Tijuca. A velocidade máxima permitida é 60 km/h, a preferida da velha perua. O sujeito ultrapassou em via proibida por sinalizadores sonoros, a uns 100 km/h. Dentro do carro com vidros escuros não vê as nuances do pôr do sol, não respira o ar marinho que vem das ondas. Mas o letreiro do vidro informa, taxativo: “Só Jesus salva ”.

Eu penso na discrepância entre discurso e atitude. Na estação de metrô do Largo da Carioca, um senhor quase se atira em cima de mim com uma bíblia na mão. “Você já leu a bíblia? Nós precisamos conhecer cada frase que está escrita na bíblia! Só assim saberemos agir em nome de Deus e livrarmo-nos de nossos pecados! ” Eu ouço alguns argumentos trazidos com entusiasmo pelo profeta do asfalto. Respirando, aguardo o momento certo (ele fala bastante) e respondo: “Eu tento seguir à risca os mandamentos divinos, mesmo

sem ler a bíblia ". "Impossível ", responde ele. Eu rebato: "O que o senhor entende por 'não matarás?' ". "Significa que não devo matar meu irmão ", responde convicto. "Não só o seu irmão. Significa que não deveremos matar coisa alguma, nem homens, nem animais, nem o alimento que vai para as nossas bocas, pois, se comermos comida viva, a mesma nos vivificará, mas se matarmos a nossa comida, a comida morta nos matará também. " "Quem disse isso? " "Jesus disse. " "E onde está escrito? " "No Evangelho Essênio da Paz ", respondo. Ele dá um muxoxo, desiste da pregação e segue seu caminho. Eu sigo o meu.

Um novo papa assume o comando da Igreja Católica, a maior religião monoteísta sobre a Terra. Os temas preferidos nas reportagens abordam uma possível resistência do novo episcopado aos temas de aborto, uso de anticoncepcionais e preservativos, eutanásia, entre muitos outros, até mesmo se o padre Marcelo Rossi deve ou não cantar. Mas nada se discute a respeito do uso da carne pelo clero. Carne que vem pela morte, sob tortura física e psicológica, de animais inocentes. Mudanças de hábitos que ocorreram há pouco tempo, mais precisamente no Concílio Ecumênico de 1965, que reduziu as objeções da Igreja ao consumo da carne. Em 1990, o bispo Desmond Tutu, da África do Sul, disse em uma palestra a uma universidade americana: "Nos jardins de Deus, todos somos vegetarianos ".

Algo está mudando, no entanto. Os preceitos trazidos pelos Adventistas do Sétimo Dia foram recebidos por visões de uma senhora de nome Ellen White, em 1863, nas quais o anjo Gabriel lhe revelava práticas em saúde e alimentação vegetariana para estar em harmonia com Deus. Por essa razão, os adventistas são considerados modernos cristãos vegetarianos. Os hospitais adventistas, entre eles o Silvestre, no Rio de Janeiro, servem dieta vegetariana a seus pacientes internados. Cozida, é fato, porém vegetariana, e muito saborosa.

A dieta vegetariana é a dieta básica espiritual do judaísmo e é consistente com a maior parte dos seus ensinamentos-chave. Uma dieta assim é automaticamente *kosher*, atendendo aos preceitos morais da Torá:

- Piedade e não crueldade com os animais
- Preservação da terra
- Alimentação dos famintos
- Manutenção da saúde individual
- Busca da paz

O Alcorão deixa em suas linhas profundos ensinamentos em direção a um mundo vegetariano: "Não existem animais sobre a terra ou criaturas aladas, mas pessoas como você ". Atribui-se a Maomé os dizeres: "Aquele que é bom com as criaturas de Deus é bom consigo mesmo ". Os sufis, místicos islâmicos, praticam o vegetarianismo por razões de desenvolvimento espiritual. É deixado, no entanto, a cada indivíduo a decisão de ser vegetariano ou não. A santidade islâmica M.R. Bawa Muhaiyaddeen, considerada por muitos um santo do islamismo, era vegetariano; em um de seus livros, cita palavras que se assemelham aos preceitos essenciais mencionados por Jesus quanto ao consumo de carne e sua relação com a matança de homens por homens.

O hinduísmo é a religião que soube manter o vegetarianismo desde os primórdios da história escrita. Na Índia, existem 550 milhões de vegetarianos. A alimentação vegetariana é considerada parte integrante da caminhada espiritual, tal qual foi descrita nos Vedas, escrituras espirituais datadas de seis a oito mil anos. Mahatma Gandhi praticava os princípios do *ahimsa*, que significa amor e compaixão por todas as coisas vivas. Liderou milhões de hindus e promoveu o fim do colonialismo inglês na Índia com essa prática. Até hoje, apesar da superpopulação, a Índia tem baixos índices de violência.

"Não usarás seu corpo dado por Deus para matar as criaturas de Deus, sejam elas humanas, animais ou de qualquer tipo ".
Yajur Veda 12:32

Por irradiação e trocas de informações, esses conhecimentos vêm disseminando-se para outros grupos religiosos ou científicos. Em

Brasília, ensinamentos sobre germinação de sementes já são práticas conhecidas em um centro evangélico. O projeto Biochip, vegano crudivorista, é desenvolvido dentro da Pontifícia Universidade Católica (PUC) do Rio de Janeiro. O projeto Terrapia acontece dentro da Fiocruz. Nosso projeto Oficina de Alimentos Funcionais é dado em Campos do Jordão, São Paulo, Campinas e em diversos locais do Brasil.

Sopros de vida, sementes em germinação. Novos elos se encontrarão na cadeia evolutiva, no caminho da humanidade em direção à paz, quando deixarmos de aguardar que Jesus nos salve e procurarmos fazer aquilo que Jesus nos trouxe.

A germinação como nova marca biológica

O excelente artigo de Wrangham e Cooklin-Britain, denominado "O cozimento como marca biológica", discorre, com riqueza de detalhes, sobre os benefícios trazidos pelo uso do fogo e do cozimento na evolução da humanidade.

Alguns erros teóricos surgem quando o autor, antropólogo, discute sobre bioquímica. Ele menciona uma economia enzimática supostamente maior na nutrição cozida, quando, na verdade, ocorre o oposto. Alimentos cozidos demandam maior gasto energético para seu preparo e maior gasto enzimático para sua digestão, contribuindo para a exaustão da energia do planeta e do estoque energético do corpo, representado pelas enzimas e moléculas ativas. Isso não significa absolutamente economia de energia, o elemento-chave da evolução de qualquer espécie vegetal ou animal.

O autor minimiza o impacto do advento da alimentação crudivorista, mas com base em um único estudo, no qual os indivíduos da mostra não faziam uso de sementes ou castanhas, chegando a mencionar que um vegetariano crudivorista teria de comer 5 quilos de alimentos por dia se quisesse atingir um mínimo de 2.000 kcal. O que os estudos em andamento mostram é exatamente o contrário. A dieta crudivorista permite maior nível de energia com menor quantidade de alimentos. Isso é economia real de energia.

O trabalho mencionado como referência negativa apresenta o resultado "redução do peso" e "redução do fluxo menstrual" como deletérios, não levando em conta que a atual calibração do peso humano considerada como "normal", mesmo no âmbito acadêmico, está em padrão de obesidade,

assim como o eflúvio considerado "normal" para o fluxo menstrual. Em todas as espécies animais que se alimentam *in*

natura, o eflúvio menstrual excessivo surge apenas em estados de toxicidade, junto à infertilidade e a distúrbios ginecológicos.

A nutrição balanceada de alimentos crus pode conduzir, se assim for desejado, a aumento de peso e de massa muscular, ou à redução desses parâmetros, bastando para tanto individualizar a dieta com o tipo biológico. É um trabalho instigante, apesar dessas falhas, que mostra um profundo conhecimento de pesquisas de campo sobre o hábito alimentar de chimpanzés e babuínos. Levanta a questão que nossa espécie teria desenvolvido um sistema enzimático novo para a digestão de alimentos cozidos.

Mas foi com o mesmo cozimento e suas consequências (açúcares, farinhas, frituras, embutidos, conservantes, etc.) que o homem desenvolveu uma nova forma de digestão e um novo sistema enzimático. Dilatou seu pâncreas, ganhou cálculos na vesícula, rins, artroses e úlceras, acúmulo de colesterol, escórias nitrogenadas e homocisteína. Promoveu a falência dos controles de mutações carcinogênicas por intermédio dos derivados animais e de bebidas artificiais. Conheceu as doenças degenerativas neurológicas, endócrinas e cardiovasculares.

A alimentação por sementes germinadas e alimentos crus pode reverter esses estigmas de toda uma geração. Na argumentação do autor, o progresso culinário do cozimento teria sido útil no abrandamento das sementes. É aí que poderemos discutir a germinação das sementes como chave essencial de uma nova era da evolução da espécie humana. Na alimentação viva, o abrandamento da semente é obtido pelo despertar da vida, que transforma a semente inerte, levando-a à ativação de suas enzimas, degradação de seus blocos de proteínas em aminoácidos e oferta de carboidratos e gorduras de baixo peso molecular. Elementos traço na forma latente, como vitaminas, aumentam em até 600%.

Quando esse abrandamento é promovido pelo cozimento, as sementes vão para um nível inferior de energia, no qual perdem a maior parte dos seus nutrientes funcionais. Esse fato justifica a complementação proteica por derivados animais. Na alimentação crua, proteínas, gorduras, carboidratos, nutracêuticos e bactérias

probióticas são apresentados nas suas formas mais simples, macias e saborosas, sem a necessidade de calor, senão o mesmo que aquece nossos corpos. Esses nutrientes são oferecidos de forma balanceada, altamente mineralizada e coloidal, fundamental para o perfeito funcionamento do sistema neuroendócrino, equilíbrio mental e expansão da consciência.

A alimentação crua tem baixo teor glicêmico. A oferta proteica é propositadamente ao redor de 30% dos nutrientes, o que permite o predomínio metabólico do hormônio glucagon, comprovadamente benéfico para a saúde, por mobilizar gorduras e proteínas como fonte de energia e permitir a transformação do ácido gamalinoleico em prostaglandinas protetoras do organismo. Esse tipo de alimentação permite uma nova visualização do problema endêmico e global da fome. Está calcada em conceitos agrários e fundiários de pequenos produtores, e em conceitos econômicos de parceria com os consumidores, permitindo o livre desenvolvimento de redes alimentares orgânicas e comunidades autossustentáveis com baixo consumo de energia e água.

A produção agrícola visualiza, assim, um novo horizonte nas grandes áreas de terra, agora utilizadas pela pecuária extensiva ou cultivo de grãos com fins de forragem, que poderão ser destinadas à produção de vegetais orgânicos proteicos para consumo humano, como grãos e sementes, por pequenos produtores e famílias, que terão suas receitas garantidas com as mencionadas parcerias. O mar, com seus recursos renováveis, pode fornecer grande massa de alimentos pelas algas, gerando novos conceitos de esgotamento sanitário urbano, para permitir maior grau de pureza nas águas e permitir a produção desses indispensáveis alimentos fluviais e marinhos.

Toda uma nova filosofia em torno do aproveitamento da terra e das águas pode se desenvolver, que proteja a terra e o mar para nós e nossos descendentes, e que interrompa em curto prazo e para sempre a destruição das florestas e a contaminação dos mananciais de água.

Se o fogo e o cozimento foram responsáveis pelo fortalecimento da espécie humana e por sua hegemonia sobre a Terra, com os

reveses da degradação ambiental, doenças, guerra, fome e violência, o crudivorismo, com base na revitalização da Terra e na ressacralização da vida, é um sustentáculo biogênico para uma nova marca evolutiva da humanidade.



Parte III

NA COZINHA



CAPÍTULO 13

O preparo dos alimentos vivos

Toda pesquisa científica, assim como toda manifestação artística, tem um ou diversos métodos. São instruções detalhadas, passos que temos de dar para que nosso experimento ou expressão dê certo. Mas todo artista e todo profissional hábil em um determinado campo do conhecimento sabe que existem as dicas preciosas, que são frutos de experiência e de muito mais, da própria vivência de quem faz. Quando iniciamos uma determinada técnica – e aqui apresento técnicas culinárias – corremos o risco de errar, de “perder o ponto ” ou de derramar tudo no chão da cozinha. Esses riscos fazem parte da experiência adquirida e são temporários.

Mas é importante alertar dos riscos de contaminações e ferimentos, pois estamos lidando com saúde, e espero que este livro seja lido e praticado por muitos. Não seria agradável saber que alguém adoeceu ou feriu-se de maneira séria na preparação dos alimentos de que tanto precisamos.

Escovação e limpeza dos alimentos

A escovação das mãos e dos dedos deve preceder qualquer prática de culinária, seja ela crua ou cozida. Os alimentos crus não albergam bactérias como os alimentos cozidos, mas a culinária crua, assim como qualquer forma de culinária, envolve intensa manipulação dos alimentos. Não sou a favor da medicalização da culinária, transformando cozinhas e salas de aulas culinárias em centros cirúrgicos. Devemos trabalhar com limpeza, e não necessariamente com assepsia.



A escovação benfeita, com sabão de coco simples, retira gorduras, sujeiras em geral e boa parte da flora bacteriana natural da pele. Ela deve envolver as unhas e os espaços entre os dedos. Não devemos preparar alimentos, principalmente se dirigidos a terceiros, com ferimentos, bolhas abertas ou escoriações, mesmo que pequenos. Daí a importância de formar grupos. Podemos esperar a cicatrização realizando tarefas que não envolvam contato com alimentos: varrendo, limpando, cuidando da despensa ou fazendo compras. Você verá que não falta o que fazer quando se decide por uma forma inovadora de alimentar-se. Como não há uma estrutura montada em nossa atual sociedade, devemos usar

toda a criatividade possível para desenvolver condições facilitadoras.

Não usamos máscaras cirúrgicas ou luvas para preparar alimentos. Mesmo quando dou aulas, pergunto aos alunos se algum deles concorda com o não uso. Devemos sempre perguntar, pois as pessoas que têm caráter obsessivo-compulsivo – aquelas que reparam em tudo e se repugnam com mínimos detalhes – precisam muito de alimentos crus, e estarão sempre presentes. Nossa postura é sempre de respeitá-las em suas necessidades.

É importante salientar que a preparação de alimentos envolve uma atmosfera de silêncio. Por um lado, fazemos uma meditação ativa, concentrados naquilo que estamos preparando, evitando assim acidentes de cortes ou dano de materiais. Por outro, evita-se a emissão de perdigotos, aquelas gotas minúsculas de saliva que definitivamente não devem fazer parte da receita. Por isso, deixo disponíveis máscaras cirúrgicas na Oficina da Semente para serem usadas exclusivamente pelos tagarelas, que em uma fase inicial necessitam falar muito. Depois de um tempo, eles compreendem que a preparação dos alimentos é um ato de oração silenciosa.

Toucas são fundamentais. Primeiro, não incomodam em nada, são leves, práticas e bonitas. Tenho toucas de crochê, que dão um “toque especial ” aos meus aprendizes alquimistas, e toucas cirúrgicas mesmo, para os que chegam em fase de observação e para os participantes das oficinas.

Minhas lembranças afetivas do centro cirúrgico estão também nas gandolas azul-marinho como roupa de baixo. Aventais brancos de napa plastificada, roupas leves e sapatos limpos acabam por compor o visual. No mais, devemos deixar o bom-senso prevalecer. Deixar do lado de fora da cozinha desavenças, perfumes doces, brincos, badulaques e mochilas. Sanduíches, refrigerantes e quaisquer coisas que venham embaladas em plástico também devem ser deixadas de fora não só da cozinha viva, mas da dieta em geral.

Existem diversas escovas de uso culinário disponíveis no mercado. Elas são muito úteis na escovação de maçãs, cenouras, gengibre, cúrcuma, mandioca, pepinos e diversos outros produtos

utilizados na culinária viva; quando compradas de fonte comercial convencional, utilizamos a escovação para retirar resíduos de agrotóxicos e poeira do transporte.

As maçãs devem ser bem escovadas em seus “umbigos” superior e inferior, assim como em toda extensão da casca. É importante também retirar com faquinhas essas partes sujeitas à contaminação química. Venho usando as maçãs da Hoshi (São Joaquim, SC). Eles me forneceram informativos muito bem elaborados que falam da forma combinada química e biológica de proteção fúngica nos cultivos, produção integrada da maçã (PIM), com selo do Inmetro. Mas o planalto catarinense vem aumentando sua produção de maçãs orgânicas.



Quando se trata de produtos orgânicos, e, mais além, de produtos autênticos de minha horta, a escovação dedica-se apenas a retirar o excesso de terra, não por considerá-la suja, mas porque incomodam os grãos de sílica ao mastigar.

No mais, indico que sejam utilizadas as práticas já conhecidas para a limpeza pessoal e de verduras. Podem ser usadas gotas de

vinagre (ácido acético), água sanitária (hipoclorito) ou esterilizantes disponíveis no mercado. Um último detalhe: verduras chegadas de horta orgânica não devem ser lavadas *antes* de ir para a conservação fria. Elas perderão a microbiota (flora) bacteriana de cobertura, entrarão em desequilíbrio e degenerarão dentro da geladeira.

Germinação: a água desperta

O segredo é: faça! De nada adianta deixar para os outros fazerem por nós. Utilizar-se da germinação de sementes para a própria alimentação requer a maior das reeducações. É por isso que se torna importante que **você** germine, antes de passar esse ensinamento a algum parente ou a um empregado de bistrô ou doméstico. O primeiro grande passo é acostumar-se com o ritmo de germinação das sementes. Vale o que Ana Branco diz: "Enquanto você vai dormir, as sementes acordam". É uma regra que se aplica de forma geral.

A água é o plasma que molda a vida em todas as suas instâncias. É uma substância tão importante que sua presença, se detectada em algum longínquo planeta, profetiza a presença de vida. Quando a água pura e fria penetra em uma semente seca, dá-se início ao fascinante processo da germinação. Como um óleo aplicado em uma máquina em desuso, a água permeia os tecidos embrionários da semente e ativa o DNA presente em seu núcleo germinativo.



Um computador cheio de informações de milênios inicia um *download*, comandando uma revolução nos tecidos secos e inertes, que começam a transformar-se imediatamente. Invisível aos nossos olhos, dentro da casquinha da semente começa a se formar uma planta completa, com caule, folhas e raízes embutidas, como um contorcionista dentro de um baú. Deixamo-las expostas ao ar, e centenas de substâncias (as mesmas presentes na planta adulta) fazem-se presentes em questão de horas. É uma verdadeira usina de energia que cabe na palma de nossas mãos.

O conteúdo de vitaminas das sementes cresce tremendamente quando são germinadas. Dependendo da semente, o conteúdo ideal de vitaminas ocorre 50 a 96 horas após o primeiro contato com a água. Sementes em germinação são uma excelente fonte de vitaminas B e C e boa fonte de vitaminas A e E.

A germinação produz uma verdadeira usina de atividade mineral. O conteúdo de cálcio aumenta de 45 mg para 72 mg, o de fósforo de 423 mg para 1.050 mg, o de magnésio de 133 mg para 343 g. A germinação dá origem a enzimas diastáticas, ativas, que estavam presentes em estado potencial (zimógenos). Essas mudanças criam

um alimento que é pré-digerido e pode ser facilmente absorvido pelo corpo.

A atividade protetora da oxidação aumenta nas sementes germinadas e nos brotos. Isso inclui traços de betacaroteno (pró-vitamina A) e de vitaminas do complexo C e E. Nas sementes de trigo, foi detectado um aumento de 600% do conteúdo de complexo C nos primeiros dias de germinação. Sendo assim, pode-se encontrar de 70 a 75 mg desse complexo por cada 100 g de cereais germinados.

Surgem minerais como cálcio e potássio em forma disponível para a absorção, garantindo as sementes germinadas como um alimento alcalinizante. As sementes que estão tornando-se brotos incluem zinco, boro, magnésio e molibdênio, chamados de micronutrientes, cuja presença é limitada até em dietas bem estruturadas. A vitamina E aumenta em 300% em quatro dias. As vitaminas do complexo B aumentam em 20 a 600% no mesmo período, dependendo da semente.

GERMINAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE CEREAIS E LEGUMINOSAS

Cereais	Período de molho	Colheita	Crescimento
Trigo	5 a 10 horas	2 a 3 dias	150%
Trigo sarraceno	Umedecer em pano	2 a 3 dias	200%
Triticulo	5 a 10 horas	2 a 3 dias	100%
Centeio	5 a 10 horas	5 a 7 dias	150%
Cevada	5 a 10 horas	5 a 7 dias	150%
Cevadinha	4 horas	imediate – 2 dias	200%
Aveia	4 horas*	imediate – 2 dias	100%
Arroz selvagem	12 horas*	2 a 3 dias	150%
Quinoa	3 horas	imediate – 1 dia	25%
Amaranto	3 horas	imediate – 1 dia	10%
Leguminosas	Período de molho	Colheita***	Crescimento
Lentilhas	5 a 10 horas**	1 a 3 dias	600%
Lentilhas rosa	5 a 10 horas	1 a 3 dias	300%
Feijão azuki	5 a 10 horas**	3 a 5 dias	400%
Feijão moyashi	5 a 10 horas**	3 a 5 dias	700%
Soja	5 a 10 horas**	2 a 3 dias	400%
Grão-de-bico	5 a 10 horas**	1 a 3 dias	500%
Ervilha	5 a 10 horas	1 a 3 dias	200%
Amendoim	5 a 10 horas**	1 a 3 dias	200%

*Dependendo da espécie, apresentam uma casca incomodativa à mastigação, mas são úteis em pastas e purês.

**Deve-se descascar essas leguminosas logo após deixar de molho.

***Manter refrigerado, pois há risco de azedar.

GERMINAÇÃO E HIDRATAÇÃO DE SEMENTES E CASTANHAS

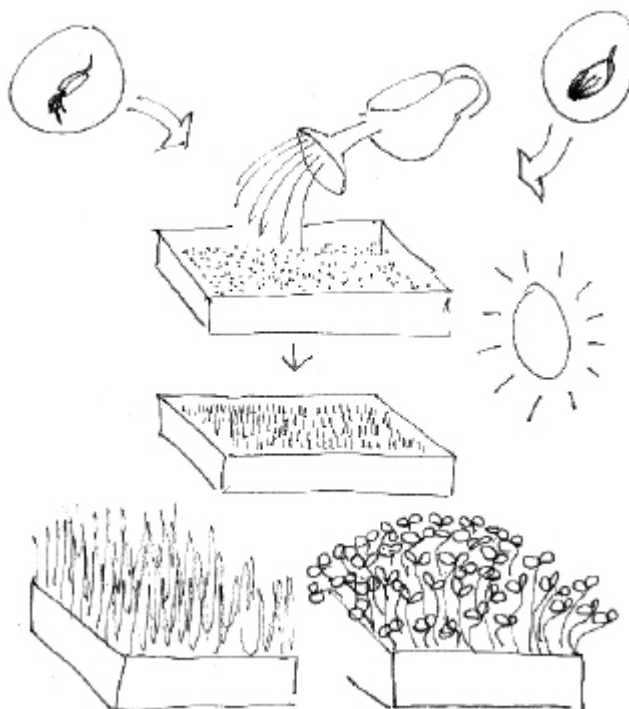
Sementes	Período de molho	Colheita	Crescimento
Alpiste	5 a 10 horas	2 a 3 dias*	50%
Abóbora	10 a 16 horas	2 a 3 dias*	100%
Agrião	5 a 6 horas	7 dias	100%
Alfafa	5 a 6 horas	5 a 7 dias	2000%
Coentro	5 a 6 horas	imediate – 2 dias	200%
Cousa	5 a 6 horas	imediate – 3 dias	200%
Feno grego	5 a 6 horas	imediate – 5 dias	800%
Gergelim branco	4 horas	imediate – 1 dia	150%
Gergelim preto	4 horas	imediate – 1 dia	150%
Girassol	5 a 10 horas	2 a 3 dias *	50%
Linhaça negra	4 horas	imediate – 1 dia	50%
Linhaça dourada	4 horas	imediate – 1 dia	50%
Painço	5 a 10 horas	2 a 3 dias	100%
Rúcula	5 a 10 horas	7 dias	100%
Mostarda	5 a 6 horas	2 a 3 dias	50%
Castanhas	Período de molho	Colheita***	Crescimento
Amêndoas	5 a 12 horas	imediate – 3 dias	acrécimo em água
Avelãs	5 a 10 horas	imediate – 3 dias	acrécimo em água
Castanha-do-pará**	1 a 2 horas	imediate – 3 dias	acrécimo em água
Nozes**	1 a 2 horas	imediate – 5 dias	acrécimo em água
Noz-pecã**	1 a 2 horas	imediate – 5 dias	acrécimo em água
Macadâmia	não hidratar	-	-
Pistache	não hidratar	-	-

*Sementes com cascas grossas, úteis no preparo de leites da terra. Se descascadas compõem pratos deliciosos.

**Nozes que podem ser hidratadas com ou sem casca.

***Após deixar de molho, manter refrigerado, dentro da água.

Como fazer brotar



E dessa maneira o anjo da Água abençoa a relva, pois em verdade vos digo, há mais do anjo da Água dentro da relva (grama do trigo) que qualquer outro anjo da Mãe Terrena. Pois se esmagardes a relva com as mãos, sentireis a água da vida, que é o sangue da Mãe Terrena.
Jesus Cristo, O Dom da Vida na Relva Humilde,
Evangelho Essênio da Paz

Para começar, é preciso armazenar suas sementes. O vidro é ótimo para isso, e não é só um material bonito, mas também higiênico, lavável e transparente. Pode-se comprar vidros em lojas de departamentos ou obtê-los de reciclagem, reaproveitando, por

exemplo, vidros de palmito ou de tomate seco. Na pequena cozinha do Terrapia existem modelos feitos com garrafas PET que são práticos e acessíveis a todos.

Após tirar as sementes do reservatório, elas devem ser lavadas abundantemente dentro de uma bacia. Utilizo para enxaguar as sementes filtros de água corrente. Devemos enfiar os dedos nas sementes imersas e rodá-las, para que soltem as impurezas e o joio. Nesse momento, percebe-se também se existem sementes parasitadas, que flutuam, e pode-se ver os carunchos flutuando. Deve-se adotar os critérios mencionados em *Cuidados com o uso de grãos*, adiante, para seguir ou não com a germinação.

Os resíduos são escorridos e as sementes vão para a imersão em água. As tigelas do tipo pirex são bem apropriadas; são baratas, bonitas e fáceis de encontrar. Existem em tamanhos pequeno, médio e grande, e permitem um ajuste individual às necessidades (quantidades) de germinação. Na Oficina da Semente, utilizo tigelas médias, que permitem germinação de 250 a 500 g de sementes; uso peneiras de náilon que se encaixam com certa folga nas tigelas, garantindo uma perfeita imersão na água e facilidade no enxágue da semente, permitindo a germinação úmida dentro da própria tigela, logo após a lavagem.

Após a imersão, aguarda-se o tempo necessário para que cada semente se manifeste conforme as tabelas mostradas. Nesse momento, entra em jogo o equilíbrio entre umidificação e limpeza. As sementes devem ser enxaguadas, da forma mais frequente possível, para que “soltem” produtos intermediários da germinação, como os fitatos e outros, que na natureza protegem as sementes dos predadores, mas que para nosso alimento são ácidos e até mesmo tóxicos. Se esquecermos por tempo demasiado nossas sementes na peneira, estaremos também “germinando” culturas de fungos, que não devem fazer parte na alimentação crua.

Existe uma dica para quando é necessário ausentar-se, deixando as sementes em germinação segura: a geladeira. É importante lembrar que o frio da geladeira é seco, o que leva nossas sementes à desidratação. Resolve-se o problema envolvendo-as, com pirex e peneira, em um pano limpo e molhado. Quando do nosso regresso

(um máximo de 24 horas) devemos enxaguar tudo abundantemente em água.

Existem diversas outras formas de estocar, deixar de molho, germinar e lavar as sementes. Esses são os métodos utilizados na Oficina da Semente, mas deixo os leitores a cargo de sua própria criatividade, e para consultas a outros grupos de trabalho. Quando se atinge o ponto ideal, nossa semente estará macia e mastigável. Cumpre agora prová-las para assegurar-se de que o paladar está primoroso. Assim, faremos por tentativa e erro, até descobrir os detalhes de cada tipo de germinação, por nossa própria conta. Saberemos também quais são as sementes que mais nos agradam (de 40 tipos disponíveis, utilizo 25 em média) e as que são acessíveis ao nosso bolso.

Se desejarmos brotos verdes, devemos, após a germinação, espalhar as sementes sobre uma bandeja de plástico coberta com 3 centímetros de terra vegetal e deixá-las crescer durante uma semana, regando-as diariamente. Devem receber luz solar direta por algumas horas. No resto do dia, basta que recebam luz indireta. Forma-se uma graminha, ávida por luz, de 10 a 20 centímetros de altura e de um verde muito profundo, que pode ser mastigada, espremida em moinho ou adicionada ao leite da terra. Deve-se apará-la pela base e lavá-la de forma simples com água. Afinal de contas, essa verdura orgânica foi plantada por você mesmo! Ganha muita importância por ser uma planta viva colhida de dentro da cozinha. Seu sumo extraído apresenta uma fluorescência verde. O sabor é *sui generis*, e os efeitos na saúde são imediatos.

Sementes adequadas para a germinação

Trigo

É uma semente completa. Deve-se começar a aventura da germinação por ela. Existem cultivares brasileiros, entre os quais se pode encontrar o trigo orgânico. Vários supermercados já vendem o trigo culinário. É um grão passível de estar parasitado, dependendo do lote (ver *Cuidados com o uso de grãos* adiante). A germinação é fácil, e as sementes tornam-se macias e de sabor delicioso, não precisando ser descascadas, podendo ser usadas na confecção de pães, tortas e massas cruas, do leite da terra, substituindo o arroz como cereal central da dieta em pratos frios ou amornados. Para coroar, essa semente bíblica dá origem à grama de trigo se deixada seguir brotando sobre a terra. Enfim, podemos dedicar um bom tempo de nossa iniciação biogênica ao mestre trigo.

Centeio, cevada e tritículo

São semelhantes ao trigo, mas são cereais mais primitivos. São utilizados de maneira parecida, mas adquirem um grau de maciez inferior ao do trigo.

Lentilhas, feijões e grão-de-bico

As lentilhas rosa vêm da Síria e são deliciosas, mas caras (1 quilo custa, em média, 14 reais). Não necessitam ser descascadas, mas devem ser bem lavadas porque soltam um gosto forte de "sabão". Já as lentilhas marrons devem ser debulhadas após o molho e deixadas em germinação cobertas por pano úmido. Os feijões-preto e mulatinho, que fazem parte da vida do brasileiro, são aqui substituídos por outros, o moyashi e o azuki, que germinam melhor e têm sabor delicioso. O grão-de-bico deve ser debulhado após o molho e deixado como as lentilhas marrons. Gosto de fazer assim para quebrar menos polos germinativos, os "narizinhos" das sementes. Quaisquer umas dessas sementes são ingredientes perfeitos no sabor, sendo nutrientes de alto valor para crianças em fase de crescimento, pela riqueza em cálcio, ferro e proteínas. São

as leguminosas que substituem, com todas as vantagens mencionadas, o feijão cozido na culinária viva.

Soja

Essa leguminosa requer tratamento culinário especial. Depois de posta de molho, deve ser debulhada, como se faz com outras leguminosas. Além de ser usada como feijão, pode ser processada com castanhas, nozes e temperos, para ganhar o sabor encorpado que a torna substituta da carne vermelha, e usada na confecção de hambúrgueres ou almôndegas. É um grão estratégico para aqueles que querem reduzir o consumo desse tipo de alimento ou para atletas vegetarianos, por seus altos teores de proteína. Deve-se evitar as espécies geneticamente modificadas e procurar as orgânicas, já disponíveis. É uma das sementes mais relacionadas à redução da incidência de câncer de mama entre as mulheres, e de próstata entre os homens. São baixas as incidências desses dois tipos de câncer entre os orientais, que consomem soja diariamente.

Quinoa e linhaça

Quinoa e linhaça são sementes rápidas, apressadinhas em nos trazer vitalidade. A germinação da quinoa ocorre em três horas, ainda em imersão! A linhaça demora mais um pouco para germinar, porém seu contato com a água forma uma gelatina após 30 minutos, tornando-a um ingrediente ideal na confecção de doces, por combinar bem com frutas. A linhaça, principalmente a dourada, pode ser batida seca, misturada com água, sal e gergelim, e seca ao sol: cream crackers sem farinha! Essas sementes têm alto teor de ligninas, que são convertidas pelas bactérias intestinais benéficas nos fitoesteroides enterodiol e enterolactona. São os maiores protetores conhecidos do câncer de mama, com estudos comprobatórios em camundongos e na expressão gênica de humanos. A linhaça tem alto teor de fibras dietéticas saudáveis e é um poderoso estimulante do sistema imunológico. Enquanto a linhaça é composta de 24% de ácidos graxos de cadeia longa tipo ômega-3 (ácido decosa-hexanoico e eicosapentanoico), a quinoa é riquíssima em ácidos graxos do tipo ômega-6 (ácidos linoleico e gamalinoleico). Ao ingerirmos essas sementes diariamente, estaremos oferecendo nutrição direta para o cérebro e para o

sistema nervoso, sistema imunológico e neuroendócrino, e regulando as prostaglandinas, os mais importantes mensageiros celulares da inflamação.

Girassol, alpiste e abóbora

As sementes de girassol, alpiste e abóbora vão com casca e tudo para dentro do leite da terra. Algumas sementes podem ser batidas secas, como o gergelim, antes do preparo do homus ou do gersal.

Castanhas e nozes

As castanhas e as nozes em geral são bastantes práticas, pois requerem algumas horas de hidratação submersas em água e já estarão prontas para o uso culinário, tanto para doces como para salgados ou refogados. São excelentes reservas de gordura e devem estar disponíveis nos meses frios e em outras situações nas quais as necessidades calóricas aumentem.

Cuidados com o uso de grãos



Má qualidade biológica

Sementes velhas frequentemente estão parasitadas por insetos. Os carunchos e gorgulhos (ordem *Coleoptera*) e as traças (ordem *Lepidoptera*) são pequenos besouros e pequenas mariposas que cumprem seu ciclo biológico completo dentro das sacas de grãos. Isso quer dizer que, mesmo que retiremos das sementes os insetos adultos, visíveis a olho nu, lá estarão presentes ovos e larvas, nas pequenas cavernas que laboriosamente cavam durante a estocagem demorada. As cavitações provocadas por insetos dão lugar a um segundo grupo de parasitas: os fungos. Esses microrganismos também laboriosos formam colônias rapidamente, e não haveria problemas se seu produto de excreção (cocô do fungo) não fosse tóxico para nós. As chamadas micotoxinas causam distúrbios gastrointestinais, neurológicos e renais, e são causadoras de câncer. Bem conhecida é a aflatoxina do fungo *Aspergillus* do amendoim parasitado, capaz de causar câncer de fígado. Algumas micotoxinas são antibióticos, substâncias que devemos evitar nas fontes alimentares.

Justamente as sementes orgânicas, que são as que mais desejamos por não receberem qualquer tratamento químico, podem albergar esses parasitas se estocadas por longo tempo ou de forma imprópria. A presença de parasitas e de colônias de fungos pode e deve ser detectada pelos usuários e compradores de sementes.

Com uma simples inspeção, podem ser notados grãos “cariados”, com manchas, de um branco amarronzado, com mau cheiro, e pela visão direta dos parasitas. Basta uma dúzia de sementes assim para que possamos rejeitar o lote.

Dê preferência às casas tradicionais de grãos, distribuidores domiciliares exclusivos e faça parceria com seus revendedores. Quando comprar sementes já embaladas, confira a data de processamento. O selo deverá estar sempre presente. Olhe através do saco, que deve ser transparente. O mais importante é saber a procedência das sementes, a data de colheita, o tempo de armazenamento e a data de comercialização. A infestação parasitária cresce de forma diretamente proporcional ao tempo de armazenamento. Boas perspectivas existem com o armazenamento a vácuo, já utilizado em diversas sementes orgânicas.

Outro momento valioso para retirar uma ou outra semente de má qualidade é durante a lavagem prévia à germinação: as sementes que boiam podem ser eliminadas, pois significa que estão ocas. No momento de descascá-las, que é detalhado, dependendo da semente, pode-se ainda detectar sementes comprometidas.

Destino diferente têm os apreciadores de sementes torradas e cozidas, farinhas e produtos preparados, a grande maioria. Por não participar desse processo seletivo, não sabem se estão comendo insetos, larvas, ovos, fungos e seus dejetos. Deve-se rejeitar sementes cobertas por doces como pés de moleque e paçocas ou salgados como amendoim coberto. Mesmo que o preparo a fogo tenha eliminado os parasitos, nada poderá fazer contra as micotoxinas.

Tratamento químico e irradiação

Sementes belíssimas, dentro de saquinhos transparentes e higiênicos, sem qualquer inseto, germinam muito bem, mas, após alguns dias de uso, aparecem dores de cabeça, indisposição, queda da imunidade e outros sinais de intoxicação. É muito importante saber se a semente que você vai usar foi tratada com agentes químicos. Infelizmente, isso é feito por comerciantes de má-fé, que

o fazem de forma clandestina, pois se a informassem, seriam autuados por crime contra a saúde pública.

Já a irradiação é legalizada sob alegação de que é uma forma de conservação de alimentos. Devemos lembrar que essa prática origina os subprodutos de radiação, que são altamente tóxicos e podem causar câncer. A irradiação cria radicais livres, e esse é o princípio dessa forma de esterilização. Os radicais livres eliminarão bactérias, mas estarão acumulados nos alimentos, destruindo vitaminas e minerais, suprimindo, assim, qualquer possibilidade de germinação. A possível combinação dos radicais livres com pesticidas presentes gera os produtos radiolíticos únicos que, estes sim, têm propriedades tóxicas e carcinogênicas.

Sementes geneticamente modificadas

Vamos considerar aqui algumas características que poderiam justificar o uso de sementes geneticamente modificadas:

- Se as empresas que as fabricam objetivassem a redução da fome no mundo.
- Se desenvolvessem sementes que pudessem crescer em solos empobrecidos.
- Se objetivassem sementes com maior teor intrínseco de proteínas e por área plantada.
- Se as sementes pudessem crescer de maneira simples, sem necessidade de máquinas agrícolas sofisticadas, agentes químicos, irrigação e fertilizantes.
- Sementes que crescessem favoravelmente em pequenas propriedades.
- Sementes que fossem baratas e pudessem ser distribuídas sem restrições.
- Sementes que produzissem colheitas que alimentassem gente e não animais.

Nenhum grão transgênico produzido pela Monsanto ou por suas correligionárias guarda qualquer uma dessas características. Ao contrário, os grãos comercializados necessitam de solos altamente fertilizados, altos investimentos em maquinaria agrícola e larga

utilização de agentes químicos. A chamada "revolução da engenharia genética" não tem qualquer compromisso com a fome no mundo e sim com o enriquecimento de poucos.

Exclusividade é a gente que faz. Na casa em que compro sementes, o gerente já sabe "o que e como". Só informo o quanto. Ele me diz quais são as sacas que chegaram mais recentemente, mandando trazer do depósito as recém-chegadas. Sabe também que voltarei, com cara de poucos amigos, se encontrar qualquer uma das características mencionadas acima. É importante identificar-se, ao chegar a uma casa de sementes, como alguém que deseja sementes para germinar. Isso não indica, no entanto, que não devamos inspecionar nossas compras como se fosse a primeira vez.

O leitor poderá sentir-se temeroso em relação aos itens de alimentação propostos neste livro, mas é exatamente o oposto; quando nos apossamos das sementes como grupo eleito para nossa nutrição, podemos adquirir mecanismos de controle de qualidade: nós nos tornamos os verdadeiros fiscais da saúde pública. A segurança de nossa alimentação depende de nossa capacidade de saber escolher e de comprar produtos com alta qualidade biológica. A denúncia de produtos veiculados com má qualidade pode inibir essa prática ilícita de comerciantes que só pensam em obter lucro fácil. Sementes são coisa séria.

Cascas

A germinação de sementes é a peça-chave do nosso trabalho. Cabe aqui explicar um método de grande importância para a retirada da casca de algumas leguminosas: soja, amendoim, feijões moyashi e azuki, grão-de-bico e lentilhas.

As cascas contêm um grande número de fitatos (substâncias ácidas que protegem a semente de agressores externos) quando depositadas sobre a terra na germinação agrícola. Além disso, elas são 100% celulose que, se ingerida em excesso, pode causar indisposição digestiva e gases. Nós não dispomos ainda de enzimas e bactérias que possam digerir essa celulose, e isso justifica o método de descasque. É óbvio que é facultativo, ou seja, algumas pessoas comem as leguminosas com casca e tudo.

Deve-se deixar essas sementes em água pelo período de uma noite ou de cinco horas. Logo após esse tempo, os polos germinativos (narizinhos) começam a se insinuar. Para não perdê-los, devemos debulhar as sementes exatamente nessa fase, pois horas mais tarde os polos serão maiores e quebrarão com a retirada das cascas. A menos que o desejo do leitor seja de uma prática de meditação ativa, em que algumas horas podem ser dispendidas no descasque das sementes, o que admiro e estímulo, é necessário um método mais prático e rápido, que permita o acesso a essas usinas de energia.



Um método simples para a retirada de cascas das leguminosas

Surgem, então, as bacias, nas quais despejamos as sementes (principalmente em preparos maiores) com água limpa abundante e aplicamos as mãos com movimentos semelhantes aos de uma lavadeira. Prensamos as sementes entre os dedos e a palma das mãos e friccionamos de forma delicada, porém enérgica. Deixamos as sementes caírem novamente na água e vamos repetindo esse movimento até observarmos que grande parte das cascas foi debulhada e flutua na água. Retiramos cuidadosamente as cascas vertendo a água na pia e retendo as sementes com o auxílio de uma peneira (as cascas entopem facilmente as tubulações). Repetimos essa operação até darmos-nos por satisfeitos. Como não houve a ruptura excessiva de polos germinativos, a germinação seguirá de forma convencional. Aguardaremos o momento certo de usá-las, sempre regando ou mantendo em refrigeração úmida.

Mastigação e maceração

De nada serviriam tantos ganhos nutricionais se não tivéssemos na boca o mais eficiente dos equipamentos: os dentes. Devemos mastigar lentamente nossas sementes para que o processo digestivo possa iniciar-se ainda no ato da refeição, permitindo que a saliva possa cumprir seu papel digestivo, enviando o bolo alimentar para o esôfago e estômago com o devido processamento enzimático.

A ausência de dentição, tanto em lactentes quanto em crianças em idade pré-escolar, adultos e idosos, pode ser contornada pela maceração, ou seja, a prensagem das sementes com o socador de madeira, para permitir a exposição dos nutrientes que estão dentro dessas baterias de energia. Caso não haja a correta mastigação ou não se faça a maceração, haverá a eliminação completa das sementes nas fezes, sem seu aproveitamento.

CAPÍTULO 14

Equipamentos da cozinha viva

Segredos de liquidificador

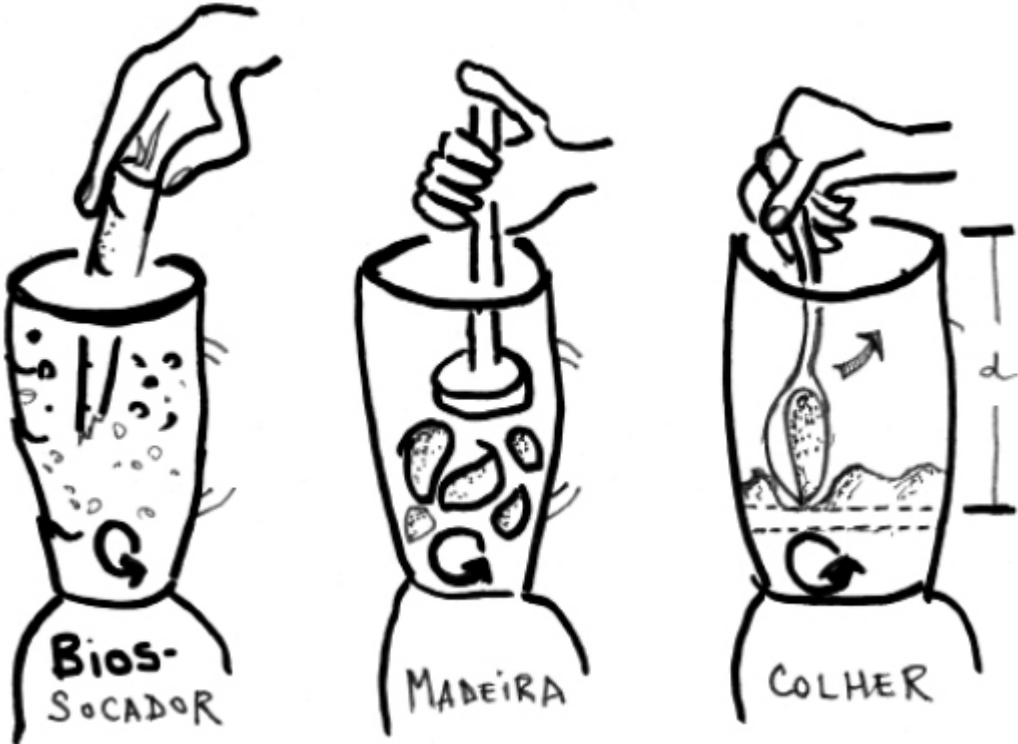
Nosso primeiro instrumento de trabalho, eleito na culinária viva como o astro maior da cozinha, é o liquidificador. O fogão e o forno passam a ter um papel secundário e são usados apenas para aquecimentos nos períodos mais frios do ano. O liquidificador será usado para preparar sucos, pulverizar sementes, preparar molhos, cremes de frutas, pastas de legumes e sementes. Dele saem as misturas de sabores que dão o toque refinado ao paladar, papel representado pelos "refogados" da culinária vigente. Devemos ter com ele, portanto, cuidados especiais, para que tenha uma vida mais longa e útil.

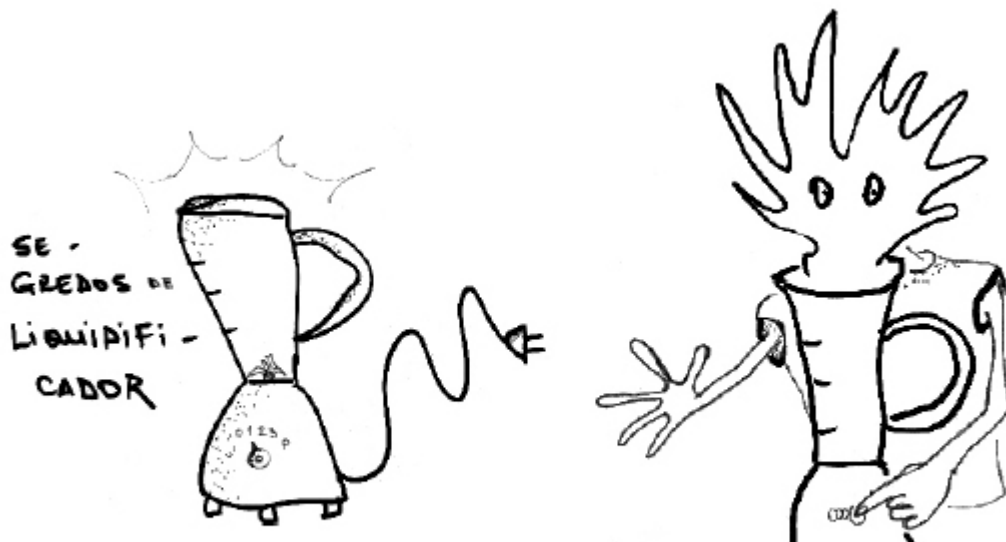


Em geral, os liquidificadores serão usados com a tampa aberta. Em países mais ricos, já existem processadores bastante potentes e caros, que fazem tudo com a tampa fechada. Mas temos um jeito diferente aqui abaixo do equador, e este livro não é, e nem deve ser, exclusivo para apenas uma parcela privilegiada da população.

Liquidificador é acessível para todos, sem exceção. Se seguirmos as instruções abaixo, evitaremos problemas.

Biossocadores





Um detalhe especial quando se trata de bater sucos ou polpas em duas etapas:
nunca se esqueça de fechar a tampa!

Podemos usar pepino, abobrinha ou cenoura como socadores, ou melhor, como biossocadores dentro do liquidificador. Esses vegetais podem ser empregados para socar frutas e verduras no preparo de sucos e pastas. Como esses legumes-ferramenta podem fazer parte do resultado final, ou pelo menos não devem alterar o sabor do prato, tornam-se socadores ideais, pois podem bater na hélice sem causar impacto ou dano ao aparelho. Se ficarem curtos durante o preparo, não devem ser mais usados!

Socadores de madeira

O socador de madeira é ideal para o preparo de pastas e cremes de frutas nos quais não se quer quaisquer interferências no sabor. Existem diversos tipos no mercado, desde os socadores de limão para caipirinha ou os maiores, que são encontrados em feiras e em alguns supermercados. Representam um risco menor de acidentes com a mão, mas podem resultar em danos ao liquidificador se usados de forma inábil. Uma batidinha aqui e acolá na hélice não chega a danificar, mas não se deve socar de fato, apenas pressionar a coluna de ingredientes em direção à hélice.

Garimpagem com colher de pau

Como o nome já diz, a colher de pau pode ser usada para ciscar a superfície superior do liquidificador. Com isso, retira-se o peso do ingrediente, normalmente sementes, de sobre a hélice, facilitando sua rotação. Nunca use a colher de pau como socador. Pode resultar em um acidente sério para o operador e para quem estiver perto, e causar danos ao aparelho. Antes de trabalhar com a colher de pau, deve-se fazer uma medida da distância da borda do copo à hélice do liquidificador, e apoiar a mão nessa borda durante o procedimento, zelando por uma faixa de segurança. Quando uma mistura estiver muito densa e você estiver "suando " para tentar o ponto, não insista. Procure um dos ingredientes líquidos da receita e adicione aos poucos, mantendo a garimpagem. Se esse ingrediente não existir, use água de coco ou água filtrada sem cloro aos poucos, até alcançar a liga ideal.

Gradação de densidades

Uma regra infalível para o preparo de qualquer prato feito com auxílio do liquidificador: perto da hélice ponha apenas os ingredientes líquidos (água de coco, polpa de coco-verde, limão, shoyu, azeite extra virgem), depois os sólidos de pouca densidade (alho-poró, cebolinha, temperos verdes, maçã, palmito), em seguida os de média densidade (inhame, aipim, cenoura, tomates secos reidratados, damasco). Quando a massa estiver girando, com o uso dos socadores mencionados adicione os ingredientes mais densos (sementes, castanhas e nozes). Um detalhe especial quando se trata de bater sucos ou polpas em duas etapas: nunca se esqueça de fechar a tampa!

Liquidificação seca

Diversas sementes germinadas podem ser picotadas direto na hélice do liquidificador para que assim os temperos penetrem e produzam sabores até então inconcebíveis para os leitores: grão-de-bico, amendoim, castanha-do-pará, nozes e amêndoas. A linhaça e o gergelim podem ser batidos secos e formam um pó que pode ser utilizado na confecção de crackers, musses (doces), tahines, homus (salgados) e gersal.

Marchas e velocidades

Como nos automóveis ou nas bicicletas, as primeiras marchas têm mais torque e menos velocidade. Com o liquidificador acontece o mesmo. As "marchas " ou velocidades iniciais devem ser usadas na primeira fase da socagem, quando queremos extrair a água estruturada dos alimentos. Quando se forma a polpa, e ela estiver em rotação dentro do aparelho, pode-se passar para as marchas ou velocidades seguintes.

Nunca deixe o liquidificador batendo sozinho. Ele pode "andar " e espatifar-se no chão, ainda girando, e fazer um escarcéu na cozinha. Também não deixe o aparelho batendo por muito tempo, principalmente com conteúdo denso, pois isso aquece em demasia o motor elétrico, desgastando o aparelho e seus componentes. Basta que a polpa liquidificada esteja homogênea para que possa ser coada ou servida.

Coadores e panelas furadas

Os néctares e os leites da terra dependem desses singelos equipamentos para que nos ofereçam a mais pura de todas as águas: a água estruturada. Os coadores são feitos de tecido permeável, normalmente náilon ou organza. Aqui se privilegiam tecidos sintéticos em detrimento dos algodões, pois esses últimos são porosos e albergam fungos quando de sua estocagem. A cor escolhida para os tecidos em nossa oficina é a branca, pois nos dá uma ideia do tempo de uso. Com a frequente pigmentação por clorofila e outros pigmentos, o saquinho vai tornando-se marrom.



O coador deve ser lavado com sabão biológico logo após o uso, e mantido arejado. Deve-se ter um pendurador específico para ele(s) na cozinha. Já tenho visto algumas pessoas germinarem sementes em saquinhos coadores, mas não recomendo pela mesma possibilidade de desenvolvimento de fungos.

O coador representa a possibilidade de todos poderem extrair água estruturada em domicílio, e não apenas aqueles que têm processadores ou centrífugas. Permite também um contato direto com o material a ser coado. Por precaução e por motivos especificados no item *Escovação e limpeza dos alimentos*, deve-se usar luvas de padaria, além da escovação prévia, quando da preparação do suco e da coagem manual para mais pessoas. Utilizamos coadores de orifícios mais largos (duas graduações) para extrair néctar de uvas, goiabas, frutas-do-conde e melancias sem precisar do liquidificador.

Facas

Utilizamos facas pequenas, médias e até um facão. As primeiras servem para cortar, picotar, retirar sementes e descascar verduras, legumes, algas e frutas. As médias são mais úteis no corte em lâmina de melões, legumes e verduras. O facão é utilizado na abertura de cocos, para extração de água, e no corte para extração da polpa. Um detalhe importante, principalmente para os principiantes: as facas devem estar sempre bem afiadas. Precisamos, para tanto, de pedras de afiar e chainas, que devem estar disponíveis. Uma faca sem fio é um instrumento perigoso. Se fizermos força para cortar, sem êxito, a faca pode escapulir e causar cortes sérios nas mãos e nos dedos. Outra questão importante é ter sua própria faca, com peso e dimensões bem balanceados, que façam dela uma extensão de seu braço.

Mais uma importante observação: os movimentos de uma faca devem ser de vai e vem. Esse movimento corta com rapidez, segurança e precisão. O movimento de corte com pressão de cima para baixo é perigoso e deve ser utilizado apenas em ervas pequenas, como salsa, coentro e cebolinha. Mesmo assim, deve prevalecer o movimento de vai e vem.

A direção do corte deve ser sempre para fora do alcance de nossas extremidades. Deve-se utilizar uma tábua de PVC branquinha e higiênica para apoiar o ingrediente que vai ser cortado. Cuidados especiais com frutas e legumes escorregadios: um pano pode auxiliar a fixá-los para tornar o corte mais seguro.

Dicas para abrir cocos

É bom ser brasileiro. Temos frutas, sementes, castanhas e verduras de clima equatorial, tropical e temperado. Mas há um motivo especial para vangloriarmo-nos: temos o coco. Em qualquer lugar, podemos obtê-lo por um preço sempre acessível. Nosso Pindorama é tão farto que o vendedor ambulante apenas fura o coco e joga fora a preciosa polpa!

(Abro aqui um parêntese para enaltecer as características nobres desse ingrediente da culinária crua. O coco é um coringa, serve para a preparação de pratos salgados e doces. A polpa dá consistência firme, e a água dilui ou amacia pastas e massas que estão grossas e forçando o liquidificador ou processador. A água e a polpa do coco são estruturadas e estruturantes. Experimente deixar a linhaça dentro da água de coco e utilizar essa liga em cremes de frutas. É uma verdadeira gelatina. Em verdade, venho utilizando-me da água de coco para diversos fins na culinária crua: praticamente em todos aqueles momentos em que se adicionaria água, faço-o com a água de coco. Mas os maiores mistérios escondem-se por trás do aspecto desprezioso daquela polpa branquinha: os ácidos láurico e caprílico, os óleos essenciais e os ácidos graxos de cadeia curta. O coco atua como um excelente balanceador da alimentação crua, conferindo calorias e óleos, assim como o abacate e as castanhas. Em uma dieta onívora, pode significar excesso de calorias, mas na dieta vegana crua é constituinte fundamental.)



Para abrir um coco e aproveitar sua água e polpa, é necessário um facão. Não servem facas grandes ou serras. O facão de uns 20 centímetros de lâmina (fora a empunhadura) tem o peso ideal e permite o impacto certo para a abertura da casca, não sendo necessária a força física. Machadinhas podem ser boas, mas o facão provê mais equilíbrio.

Deve-se ter uma superfície de madeira grossa para apoiar o coco. O coco deve ser aberto com três cortes seguidos ao redor do colo, extremidade oposta ao pedúnculo, pelo qual o coco estava preso ao coqueiro. Os cortes não devem ser tangenciais, mas dirigir-se ao centro do coco. A mão que apoia o coco deve estar protegida com luva de pedreiro nas primeiras tentativas. Se essa manobra lhe parecer por demais arriscada, "contrate" um vizinho ou amigo. Após a retirada e coagem da água, o coco deve ser apoiado sobre a superfície de corte e partido ao meio com um golpe certo, sobre a mesma tábua. A retirada da polpa deve ser feita de modo a evitar que uma entrecasca interna marrom acompanhe-a, pois ela tem um sabor amargo. Polpa de coco em uma tigela, e água de coco em um

recipiente são uma bela visão que antecede a preparação de deliciosos pratos.

Ralação

Nada mais injusto que associar "ralação " como dureza, dificuldades. Tudo bem, eu não gostaria de ficar um dia inteiro em um porão ralando batatas ou cocos. Mas, para mim mesmo e para minha família, chega a ser um prazer ralar mandioquinhas ou batatas-baroa, beterrabas, cenouras, rabanetes, nabo, cúrcuma, gengibre e tantas mais para comê-las assim, simples, misturadas em uma tigela, sentindo o sabor mais completo que só a natureza sabe dar.

A ralação é uma forma de particularizar os alimentos e miniaturizá-los, sem perder nenhuma de suas características. Ao contrário, alguns alimentos ficam mais saborosos dessa maneira, como a cenoura, a beterraba e os rabanetes. O motivo é bem simples: existe maior exposição dos componentes às papilas gustativas da língua, fazendo o estímulo sensorial aumentar e chegar a modificar-se. Experimente uma cenoura crua e a mesma cenoura ralada fina. Depois, experimente a mesma cenoura ralada mais grossa. Não houve mudança no sabor? Uma é mais pungente, outra é mais doce, e a terceira é intermediária. Imagine a infinidade de sabores ao preparar um prato com três ou mais vegetais ralados.

O auxílio luxuoso do processador

Na Oficina da Semente existem máquinas de tecnologia simples, que facilitam muito a miniaturização. Um processador com raladores giratórios e hélices em S, uma curta e uma longa, é capaz de picotar os mesmos alimentos mencionados acima em questão de segundos. Além disso, a soja pode ser processada com castanhas e nozes e outras sementes germinadas. O processador é o instrumento ideal para fazer as massas de tortas e bolos à base de castanhas, nozes, amendoim e frutas secas reidratadas. O cuscuz de couve-flor é difícil de ser preparado no liquidificador, e sua preparação justifica o uso do processador.

Existem processadores mais sofisticados, que têm raladores de todas as espessuras e são úteis em bistrôs e restaurantes, nos quais o volume necessário de alimentos é maior. Mas antes de usar todos esses recursos sofisticados, prepare-se para ralar muito. É o melhor caminho para atingir uma porcentagem alta de alimentos crus na dieta.

Espremedores, extratores e centrífugas

Não hesite em comprar aqueles espremedores de frutas grandes de padaria. Mesmo gastando mais na compra, valem pelo rendimento e pela durabilidade. Adotando a culinária crua, prepare-se para beber muitos sucos de frutas cítricas, como tangerinas, laranjas e limas.

Já existem no mercado extratores portáteis elétricos no mercado para a retirada da clorofila da grama do trigo e de outras folhas. As centrífugas também são um bom recurso para extrair sucos, néctares e macerar frutas, legumes e verduras.

CAPÍTULO 15

Técnicas de “culinária”

Hidratação

Para hidratar castanhas, nozes, frutas secas e tomates secos, utilizamos a água do coco preferencialmente. Nada melhor que a água estruturada do coco para "ressuscitar" esses ingredientes desidratados pelo sol. É óbvio que podemos hidratar em água filtrada, mas devo aqui mencionar o que há de melhor tanto no paladar quanto nos efeitos sobre a saúde. Além disso, a água de coco costuma ir para o liquidificador junto com os ingredientes que contribuiu para hidratar.

Desidratação

Existem diversos métodos de desidratação já mencionados anteriormente. Podemos desidratar da mesma maneira frutas, tomates ou polpas liquidificadas de frutas para confecção de deliciosos pratos. Veja no final deste livro as inúmeras opções de desidratação de polpas de frutas, que as crianças adoram.

Prensagem

A prensagem é uma forma interessante de cozimento, pois é um cozimento mecânico. Alguns frutos da terra como a berinjela, a abobrinha e a abóbora têm uma "cica" se ingeridos crus. Outros são incômodos para mastigar, como o espinafre, a couve-flor e os brócolis. Por intermédio da prensagem, obtemos uma consistência mais branda, e a retirada de algumas resinas e ácidos. Deve-se "untar" as mãos com limão e sal ou missô, e proceder a prensagem dos frutos dentro de uma tigela de vidro larga, até atingir o ponto desejado. Os princípios ativos que escorrerem das hortaliças encontrarão no sal e no limão uma estabilidade antioxidante. Como a culinária é uma arte fascinante, podemos trocar o limão por laranja ou mesmo por tangerina, e descobrir o resultado.



Para os que sofrem de artrite, a prensagem é um excelente exercício de fisioterapia. Vamos pegando feixes de berinjela, abobrinha ou brócolis cada vez maiores e prensando-os com amor pelo que eles nos trazem. A dor desaparece pelo exercício diário e pela perseverança na alimentação crua: os resultados científicos já coletados mostram abrandamento dos sintomas inflamatórios em até 90% dos casos, com redução drástica ou mesmo exclusão do uso de medicamentos.

Marinadas

Se deixarmos durante um dia na geladeira as diversas delícias prensadas, adicionadas de azeite, limão e ervas aromáticas, teremos os marinados. Poderemos comê-los com sementes, com pão essênio, com saladas, ou torná-los ingredientes de pizzas de trigo germinado. Mas, se quisermos, poderemos também amorná-los.

Refogue, não afogue

Sempre me cativou aquele cheiro que invadia a casa às 11 horas da manhã. Era a hora em que minha mãe, de origem espanhola, jogava o alho e a cebola sobre o óleo fervente, junto a outros temperos, inundando a casa com aquele cheirinho que já abria o apetite. Se caminhararmos por um bairro residencial a essa hora, em qualquer cidade brasileira, ficaremos embriagados com esse fabuloso incenso da fome.

Tenho aqui uma ótima notícia: não precisamos mais fritar esses deliciosos temperos, nem mesmo precisamos usá-los! Mais ainda: o gosto de nosso "refogado cru" é intenso, como o são seus efeitos na saúde. Alguns participantes da Oficina da Semente entram na cozinha com um sorriso nos lábios dizendo: o cheiro está invadindo a rua!

Vamos explicar esse fenômeno, que é dos mais revolucionários: em vez do alho, usamos o nirá, que é uma verdura, e em vez de cebola, usamos cebolinha. Evita-se, assim, a produção de gases e mau hálito trazidos pelas raízes, e com o mesmo efeito saboroso. Tudo é orgânico, com bactérias benéficas e nutracêuticos. Na culinária viva, nada se perde.

Em vez de fritar as deliciosas verduras, primeiramente as depositamos no fundo da panela de barro, que começa a esquentar com o fogo baixo. Os ingredientes do amornado vão sendo adicionados e aquecidos vagarosamente, até quando a mão suportar o calor. Ao prato feito, adiciona-se o tão esperado azeite, cuja gordura poli-insaturada envolverá, intacta, os temperos, conferindo-lhes força e paladar. Aqui, a ordem dos fatores altera o produto!

Desamidação

Ralar batata é uma fascinante descoberta que permite que possamos comê-la crua. Batata crua? Sim, mas antes retira-se o excesso de amido, deixando-a, após ralação fina, igual a um macarrão japonês, dentro de água filtrada por uns 15 minutos. O amido sai e deposita-se no fundo da tigela. Aí é só temperar (cebolinha, alho-poró ou nirá, pimenta dedo-de-moça, alecrim, orégano e o que você gostar) e levar à panela de barro para amornar. No final, esparrame um pouco de azeite extra virgem e salsinha picada. Adeus batatas fritas, chips, sotês e purês. Não existe coisa mais gostosa que uma batata crua, ralada, temperada e amornada!

Amornamento

O amornamento é o processo de aquecimento de alimentos crus. Creio que "amornamento" refere-se mais ao amor dedicado ao alimento que à ação térmica aplicada. Nas receitas, podemos utilizar folhas como couve, almeirão, chicória, acelga, repolho, algas, sementes germinadas, couve-flor, brócolis, shiitake, raízes como batata-inglesa, inhame e mandioquinha (batata-baroa), frutos como berinjela, jiló, abobrinha, abóbora, muitos temperos verdes, pimentas cruas, missô, azeite extra virgem e sal marinho.



A panela deve ser de barro, pedra ou ferro. Não se usa colher e sim a mão aplicada diretamente sobre os alimentos. Nada melhor que as mãos para saber se a temperatura está passando do ponto. Com a mão, pode-se "acariciar" os alimentos, homogeneizá-los e prensá-los, amaciando alguns de seus componentes.

Ao amornar para si mesmo ou para parentes e amigos, pode-se (deve-se) usar as mãos bem escovadas. Ao preparar o amornado para outras pessoas que não da família – em um restaurante, por exemplo – deve-se, além da limpeza mencionada, utilizar a luva de

padaria, aquela que se parece a um saquinho plástico. A intenção é mais de origem estética que higiênica. Importante é “pôr a mão na massa”. Panelas de barro e de pedra são ótimas para servir, pois mantêm a temperatura durante a refeição. É muito comum que os convivas repitam os pratos servidos, pois o sabor é sempre delicioso.

Receita para parentes que não gostam de verduras e sementes cruas, e que tanto precisam delas: primeiro o arroz vai limpinho para a panela quente até quase pipocar. Depois, a água fervendo, com pouco sal. Como já vimos, tudo vai embora, só ficando amido e sal. Sobre esse amido branco e sem vida, joga-se então cebolinha, nirá, brócolis, cenoura e cúrcuma bem picadinhos, batizando a mistura com um belo azeite extra virgem. No lugar do arroz, pode ser aipim, batatas cozidas ou massas. Eles comem até o fundo da panela e absorvem um tanto de nutracêuticos!

Temperando

Quem pensa que a culinária de alimentos vivos é insossa está redondamente enganado! Esse universo saboroso vai muito além de ficar roendo uma cenourinha orgânica. Além disso, quando temperamos, usando ingredientes crus, adicionamos mais uma grande quantidade de nutracêuticos. Veja:

TEMPEROS USADOS NA CULINÁRIA VIVA

Salgados	Doces	Azedos	Oleosos	Picantes
Sal marinho	Frutas secas	Limão	Azeite extra virgem	Gengibre
Shoyu	(damasco, passas	Laranja-pera	Sementes, nozes e	Cúrcuma
Missô escuro	de uva, tâmaras,	Tangerina poncã	castanhas	Pimenta dedo-de-
Umeboshi	ameixas)	Toranja (grapefruit)	Abacate	-moça
Algas marinhas	Polpa de coco	Vinagre de maçã	Polpa de coco	Pimenta-de-cheiro
Azeitonas	Baunilha em fava		Azeitonas	Pimenta-do-reino
Salsa	Canela		Quinoa	Pimentão
Manjericão	Cardamomo			
Cominho	Sementes e cas-			
Orégano	tanhas			
Curry (feno grego)	Missô claro			
Louro	Estévia			

Aqui estão enunciados os temperos que utilizamos atualmente na Oficina da Semente. Por favor, não pense que esses são os únicos temperos a ser utilizados. Meu conhecimento sobre temperos vem aumentando desde que iniciei a prática dos alimentos vivos. Cada cultura revela seus temperos, e cada prato deve ser preparado com seus respectivos sabores típicos. Dessa forma, faremos pratos mediterrâneos (pizzas, massas) com azeite, azeitonas, manjericão e orégano. Os pratos orientais vão bem com missô, shoyu, umeboshi e algas. Pratos baianos, mexicanos ou filipinos recebem boa mão de pimenta, cúrcuma e azeite. Os hindus precisam de curry, cúrcuma, gengibre e feno grego. Os árabes recebem um pouco de tudo, transitando entre o mediterrâneo e o oriental (tal como a geografia do mundo árabe!).



Os sais devem ser utilizados com muita moderação, principalmente nos que padecem de níveis altos de pressão arterial. O tradicional e único sal de cozinha que vem sendo comercializado é muito processado, recebendo diversos tratamentos químicos para clarear e pulverizar. Por isso, sais marinhos – que contém 82 minerais – missô, shoyu, algas marinhas e umeboshi tornam-se importantes por cederem sabor salgado sem a bitolação do “cloreto de sódio”. Além dos sais do mar, não devemos também esquecer dos “sais da terra”, presentes nas verduras, e valorizar seu sabor especial. Nada melhor que uma salada preparada com alface, rúcula, chicória, almeirão e algas.

Os sabores de gordura crua são essenciais em todos os aspectos. Ricos em óleos essenciais, gorduras poli-insaturadas e diversos nutracêuticos, nossos óleos têm mais vida e nossa vida mais amores: pode-se preparar pratos salgados e doces, ricos em óleos. Os óleos conferem um poder sedutor ao prato, já que o sabor da gordura “encorpa” os outros sabores. Em muitos casos, conferem peso ao alimento, tornando-se indispensáveis no balanceamento das dietas dos tipos aiurvédicos *vata*, e na dieta de atletas, que

veem na gordura um excelente combustível de ação demorada. Tudo isso sem a preocupação do colesterol alto (cuidado para não se engordurar!).

Os doces são feitos de frutas puras, não processadas. Para dar sabor mais intenso, utilizamos das frutas desidratadas. A combinação de frutas desidratadas com polpa de coco, sementes e castanhas oleaginosas confere um encorpamento especial aos doces, fazendo o que denomino de "doces de gordura", deliciosos e ideais na dieta para crianças, diabéticos e aqueles que querem livrar-se dos males causados pelo alto consumo de açúcares refinados.

O limão merece aqui um destaque. Venho usando limão em quase todos os pratos da culinária viva. É um tempero fantástico, indispensável na conservação de legumes e frutas picados, em molhos de saladas, marinados, prensados, nos doces e néctares. Além de conferir aquele sabor sutil que aumenta a salivação, o limão é um poderoso antioxidante e, pasmem, não é ácido. A fama de ácido vem pela presença do ácido cítrico, que confere uma predominância desse sabor ao paladar inicial. Na verdade, o limão é uma fruta alcalina, por causa da grande presença de bicarbonato e de outros sais alcalinizantes. Já o vinagre usado como tempero de saladas é ácido mesmo e deve ser evitado, principalmente por aqueles com queixas dispépticas. O vinagre de maçã é menos prejudicial.

Bom também é saber das propriedades inerentes aos alimentos picantes. Eles aumentam as secreções digestivas, facilitando a digestão, são fluidificantes de secreções respiratórias, possuem ampla atividade de equilíbrio do sistema inflamatório. Facilitam a evacuação intestinal e protegem o endotélio vascular; sendo assim, são ativos na prevenção de hemorroidas. É óbvio que seu uso deve ser restrito na vigência da fase aguda de hemorroidas, inflamações intestinais ou fissuras anais. Todos conhecem o alegre estado de espírito de baianos, mexicanos e de outros povos que usam pimenta no dia a dia, apesar de suas dietas caracteristicamente pesadas. Coincidência? Absolutamente não. São atributos dos capsaicinoides, as substâncias pungentes das pimentas.

Deve-se lembrar também que os efeitos de uma pimenta crua são completamente diferentes dos de uma pimenta em conserva. Desaconselho os molhos do tipo conserva de pimentas, ou seja lá o que for, assim como qualquer outro tipo de tempero em conserva, caldos de carne, de legumes e de galinha em tabletes. No lugar desses aglomerados químicos, podemos usar, com grande vantagem ao paladar, o missô claro e o escuro.

Um pouco de cada. Esse é um segredo importante para tornar a culinária viva ainda mais atraente. Procure pensar quais temperos da tabela anteriormente mostrada podem ser usados na confecção de qualquer prato salgado ou doce. Poderemos usar sempre cinco temperos, um de cada grupo, em quase todos os pratos. É por isso que joga uma pitada de sal em meus doces, ou passas de uva nos amornados. Mas, por favor, não venha com orégano na musse de maracujá!



Parte IV

COZINHANDO SEM
FORNO E SEM FOGÃO



CAPÍTULO 16

Para entender as receitas

A seguir, compartilho algumas de minhas receitas preferidas. Embora não queira admitir que este seja um livro de receitas, mas de métodos, esse enfoque é inevitável. São segredos que uso no dia a dia em casa, na Oficina da Semente, em comemorações, buffets, palestras e nos retiros de fim de semana.

Todos os ingredientes são encontráveis no mercado. Assim, as receitas tornam-se acessíveis. Todas elas foram praticadas e degustadas na Oficina da Semente, sendo essa a condição para constarem neste livro. Muitas outras receitas foram testadas, mas não constam deste livro por não terem agradado à maioria dos frequentadores da Oficina.

Em seguida do nome da receita está o local ou a referência de sua origem. Algumas foram adaptadas com mudanças de alguns ingredientes, mas, mesmo assim, assinalo sua origem. Não é nenhuma obrigação, mas dou a uma receita de culinária viva o mesmo grau de importância que a um texto literário ou poesia. Algumas são de autores desconhecidos, mas gosto de mencionar o nome dos que as trouxeram. Várias receitas vêm do Biochip e do Projeto Terrapia. Mesmo nas receitas da Oficina da Semente estão embutidas dezenas de informações obtidas desses dois grupos de trabalho, aos quais dedico minha gratidão.

À direita das sementes e das frutas desidratadas estão entre parênteses as siglas que representam os processos a que elas devem ser submetidas antes do uso:

(G) = germinadas

(H) = hidratadas

(S) = secas após lavagem

Há também algumas siglas à direita dos números que designam as quantidades a serem utilizadas:

ml = mililitros

g = gramas

kg = quilos

O peso mencionado das sementes é o peso seco. Considerar que algumas sementes dobram de peso após a germinação.

O bom-senso deve prevalecer sempre. A maioria dessas receitas foi desenvolvida intuitivamente, o que significa que não se deve procurar fazê-las à risca, mas seguindo um padrão intuitivo próprio. Bom apetite e... saúde!

CAPÍTULO 17

Leites da terra

O leite da terra é o eixo central da culinária viva, com características sinérgicas, probióticas, nutracêuticas, fitoterápicas e nutricionais. Um copo de leite da terra de 300 ml supre necessidades calóricas e proteicas por períodos de até três horas. Dependendo das sementes, até gorduras são oferecidas. Deve ser bebido em jejum, de forma diária. Na necessidade, por motivo de doença, pode ser o alimento único, podendo ser bebido até dez vezes ao dia ou utilizado como dieta enteral.

É composto por 100% de água estruturada. Esse néctar não recebe sequer uma gota de água na forma mineral em seu preparo. Todo o seu conteúdo hídrico vem da estrutura dos ingredientes utilizados. Trata-se de pura água biológica e coloidal. É a água da vida.

O uso de verduras orgânicas e autênticas garante a oferta variada de diversos prebióticos e de probióticos em forma diária, sendo assim o probiótico natural de escolha. Devem ser usadas as verduras orgânicas disponíveis, sejam elas hortaliças ou selvagens. As ofertas de fibras vegetais microscópicas, biomoduladores, oligoelementos, vitaminas, minerais e cofatores são em grande fartura, levando à manutenção de um “estoque cheio” desses nutracêuticos.

É rico em enzimas ativas e de agentes alcalinizantes. Tem flagrantes efeitos gastrointestinais, pelo reparo contínuo das mucosas e redução da acidez gástrica. Por ser veículo de fibras microscópicas vegetais cruas e vivas, torna-se um excelente regulador do ritmo intestinal. As bactérias probióticas atuam também nessa direção ao promover a acidificação seletiva e salutar do intestino distal (íleo e cólon). Esse simples efeito é capaz de inibir bactérias cujos produtos são cancerígenos.



É a bebida de escolha para iniciar-se na prática da alimentação viva. Se preparada adequadamente é, e deve ser, uma bebida deliciosa. O gosto é equilibrado, nem doce nem amargo, vivo sempre, frutado ou encorpado, a critério do preparador. A fruta-base do leite da terra é a maçã. Os que necessitam manter níveis glicêmicos baixos devem preparar o suco com base no pepino, dispensando também a cenoura e a abóbora. Deve-se medir a glicemia se possível, para avaliar o impacto glicêmico, e reduzir gradualmente as hortaliças glicemiantes.

Maçã, abóbora e cenoura conferem sabor doce, sendo importantes na iniciação alimentar de crianças (e adultos), ou quando adicionamos ervas medicinais cruas. Algumas dessas plantas são extremamente amargas e devem ser adicionadas vagarosamente, para acostumar o paladar. Aqui se iniciam as receitas vivas, que não seguem uma fórmula exata, mas uma filosofia de vida.

SUCO VERDE

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, hidratação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Rendimento: cerca de 300 ml

Ingredientes:

Horti: 1 pepino e/ou 1 abobrinha e/ou 1 chuchu, 1 beterraba pequena e/ou 1 inhame e/ou 1 pedaço de abóbora, 1 cenoura

Fruti: 1 maçã tipo fuji

Folhas: Três tipos ou mais de: couve, chicória, agrião, alface, repolho, acelga, etc.

Sementes germinadas e castanhas hidratadas: Um ou mais tipos de: trigo, girassol, aveia, gergelim, linhaça; e nozes, amêndoas, castanhas-do-pará

Temperos: hortelã, gengibre

Preparo

Germinação de sementes: Deixar as sementes de molho durante 8 horas (à noite). No dia seguinte, escorrer a água e deixar as sementes em uma peneira ou escorredor, regando de 6 em 6 horas. No dia seguinte, as sementes já terão um “narizinho” apontando, indicando a germinação.

Hidratação das castanhas e da linhaça: Deixar as castanhas e as sementes de linhaça de molho, durante a noite, em água. No dia seguinte, utilizar no suco.

No copo do liquidificador, colocar o pepino picado (e/ou abobrinha, e/ou chuchu) junto à hélice do aparelho. Em seguida colocar a maçã, o inhame picado (e/ou beterraba, e/ou abóbora). Ligar o liquidificador na primeira velocidade e socar com o auxílio da cenoura. O giro da hélice e a socagem formarão uma papa, que gira no sentido da hélice do liquidificador. A seguir, acrescentar as folhas, os temperos e as sementes e/ou castanhas, batendo em velocidades maiores. Coar em coador de pano, preferencialmente de voal. Depois de coar, acrescente um fio de qualquer azeite extra virgem (linhaça, gergelim, castanha-do-pará) ao suco, para absorção das vitaminas lipossolúveis. Beber em seguida.

LEITE DA TERRA DOCE

Origem: Biochip

Processos: germinação, hidratação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Ingredientes:

Horti (300 g para duas pessoas): 1 cenoura, 1 pepino e/ou 1 inhame e/ou 1 pedaço de abóbora, 1 pedaço de batata yakon e/ou 1 pedaço de cacto e/ou 1 pedaço de palma

Fruti: 4 maçãs tipo fuji

Folhas: chicória, alface, couve, almeirão, salsa, manjericão, bortalha, poejo, de morango

Flores: capuchinhas, de abóbora, de batata, de quiabo, de almeirão, de cidreira, de limoeiro, de laranjeira e/ou de jambo

Sementes germinadas e castanhas hidratadas: trigo, trigos primitivos (centeio, cevada), girassol, abóbora, amendoim, alpiste, gergelim, linhaça

Temperos: hortelã, erva-cidreira, erva-doce, capim-limão, folhas de limoeiro e folhas de laranjeira

Preparo

Bater no liquidificador as maçãs e os hortis fornecedores de água (pepino, inhame, abóbora) com algumas hortaliças. Coar. Devolver o coado ao copo do liquidificador e bater o restante com sementes, folhas e flores. Coar, orar, oferecer e beber, diariamente, pelo resto da vida.

LEITE DA TERRA NEUTRO

Após a ingestão de um copo do leite da terra, avaliar o nível da glicose em 30 minutos. Se necessário, retirar o inhame. Não se deve comer pães ou açúcar logo após o leite da terra. Esse néctar deve ser utilizado de forma tal que supra as necessidades calóricas sem elevar a glicose sanguínea.

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Ingredientes:

Horti (300 g para duas pessoas): 1 pepino, 1 inhame e/ou 1 pedaço de cacto e/ou 1 pedaço de palma

Fruti:Nenhuma

Folhas: chicória, alface, salsa, manjericão, bortalha, poejo, de morango

Flores: capuchinhas, de abóbora, de batata, de quiabo, de almeirão, de cidreira, de limoeiro, de laranjeira

Sementes germinadas e castanhas hidratadas: trigo, trigos primitivos (centeio, cevada), girassol, abóbora, amendoim, alpiste, gergelim, linhaça

Temperos: hortelã, erva-cidreira, erva-doce, capim-limão, folhas de limoeiro e folhas de laranjeira

Preparo

Bater em liquidificador os fornecedores de água (pepino, inhame, etc.) com algumas hortaliças. Coar. Devolver o coado ao copo do liquidificador e bater o restante com sementes e o resto das hortaliças. Coar, orar, oferecer e beber, diariamente, pelo resto da vida.

LEITE DA TERRA SELVAGEM

Origem: Projeto Terrapia

Processos: germinação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Ingredientes:

Horti (300 g para duas pessoas): 6 pedaços de maxixe e/ou 1 pedaço de

batata-doce, 1 pedaço de cará, 1 pedaço de abóbora, 1 pedaço de mandacaru

Fruti: 2 maçãs tipo fuji

Folhas: girassol, beldroega, tiririca, trapoeraba, caruru, ora-pro-nobis, capim*

Flores: capuchinhas, de abóbora, de batata, de quiabo, de almeirão, de cidreira, de limoeiro, de laranjeira

Sementes germinadas e/ou hidratadas: trigo, trigos primitivos (centeio, cevada), girassol, abóbora, amendoim, alpiste, gergelim, linhaça

**Informar-se sobre as ervas comestíveis da sua região. As ervas selvagens, se obtidas ao redor de casa, devem estar cercadas por tela, para evitar a contaminação por cães e gatos. Lavar com água corrente.*

Preparo

Bater em liquidificador as maçãs e os fornecedores de água com algumas hortaliças. Coar. Devolver o coado ao copo do liquidificador e bater o restante com sementes e o resto das hortaliças. Coar, orar, oferecer e beber, diariamente, pelo resto da vida. Ensinar os vizinhos. Fazer uma horta coletiva.



LEITE DE GERGELIM

Origem: Oficina da Semente

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco-verde, polpa de 1 coco-verde, 50 g a 100 g de uvas-passas brancas (H)

Sementes: 125 g de gergelim (H)

Temperos: 1/8 de fava de baunilha (H)

Preparo

Hidratar as uvas-passas, a fava de baunilha e o gergelim em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

LEITE DE CASTANHA-DO-PARÁ

Origem: Oficina da Semente

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco-verde, polpa de 1 coco-verde, 50 g a 100 g de uvas-passas brancas (H)

Sementes e castanhas: 125 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: 1/8 de fava de baunilha (H) e canela

Preparo

Hidratar as uvas-passas, a fava de baunilha e as castanhas-do-pará em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

LEITE DE AMÊNDOAS COM MORANGO

Origem: Adaptado de Tree of Life

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco-verde, 125 g a 250 g de morangos orgânicos

Sementes e castanhas: 125 g de amêndoas (H)

Temperos: 1/8 de fava de baunilha (H)

Preparo

Hidratar as amêndoas e a fava de baunilha em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

LEITE DE NOZES

Origem: Tree of Life

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco-verde, polpa de 1 coco-verde

Sementes e castanhas: 125 g a 200 g de nozes (H)

Temperos: 1/8 de fava de baunilha (H)

Preparo

Hidratar as nozes e a fava de baunilha em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

MILK-SHAKE

Origem: adaptado de Victoria Boutenko

Processos: hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: 1 banana congelada sem casca, 1 damasco seco picotado (H), sumo de ½ laranja-pera

Sementes e castanhas: castanhas-do-pará (H), leite de amêndoas c/ morango da receita anterior

Temperos: sal

Preparo

Bater tudo no liquidificador, com uma pitada de sal, até ficar consistente. Servir na hora.

KEFIR

Origem: Tree of Life

Preparo

Preparar as receitas de leite de gergelim, amêndoas ou castanha-do-pará com água de coco morna e sem temperos. Seguir as instruções que acompanham as pérolas do kefir que obtiver no mercado. Novos fermentados podem ser feitos a partir de $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ de copo do kefir anterior. Alguns temperos como baunilha ou hortelã podem ser adicionados ao kefir pronto, ou pode-se adoçá-lo com estévia. Para preservar a integridade da cultura, recomenda-se a liquidificação por apenas 30 segundos.



CAPÍTULO 18

Néctares e sucos

MAÇÃ COM MORANGO

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação com biossocador e coagem

Ingredientes:

Horti: 1 cenoura, 1 maço de folhas de morango

Fruti: 4 maçãs, ½ limão-galego

Preparo

Picotar as maçãs (não descascar) e bater no liquidificador com as folhas de morango e o limão usando o socador de cenoura. Coar e servir frio.

MAÇÃ COMBINADA

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação com biossocador e coagem

Ingredientes:

Horti: ½ maço de chicória ou aipo ou salsa, gengibre a gosto, 1 cenoura

Fruti: 4 maçãs, ½ limão-galego

Preparo

Picotar as maçãs (não descascar) e bater no liquidificador com as folhas, o gengibre e o limão usando o socador de cenoura. Coar e servir frio.

NÉCTAR ROSA

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação

Ingredientes:

Horti: ½ maço de repolho-roxo

Fruti: 4 maracujás, 50 g de uvas-passas (H), água de 1 coco, polpa de 1 coco, ½ limão-galego

Preparo

Bater o repolho com a água de coco, a polpa de coco, as uvas passas e a polpa de 2 maracujás no liquidificador. Adicionar o restante da polpa de maracujá e servir frio.

TANGERINE DREAM

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 6 tangerinas tipo morgote

Temperos: 1 pedaço de gengibre

Preparo

Extrair o sumo das tangerinas. Bater os outros ingredientes no liquidificador. Misturar e servir frio.

UVA COM AMENDOIM

Origem: adaptado de Ludwig Wagner

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: 1 kg de uvas roxas

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (H)

Preparo

Prensar as uvas em coador de tela grossa, retirar as sementes em excesso e bater no liquidificador com o amendoim. Servir sem coar. Outra forma de preparo é bater as uvas no liquidificador usando a função pulsar. Coar em peneira e bater no liquidificador com amendoim.

CAQUI COM CARDAMOMO

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 6 caquis, 1 limão-galego

Temperos: cardamomo em pó

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar em tela grossa e servir frio.

MANGAJÁ

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 4 mangas, 1 maracujá

Preparo

Tirar o caroço das mangas e bater no liquidificador com a água e a polpa de coco e metade da polpa do maracujá. Adicionar a outra metade da polpa do maracujá, sem bater. Servir frio.

MANGAPITANGA

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 4 mangas, 21 pitangas

Preparo

Tirar o caroço das pitangas e bater com os outros ingredientes no liquidificador. Servir frio.

Lanche biogênico: água do conde,
pão essênio doce e creme de mamão



ÁGUA DO CONDE

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 1 fruta-do-conde, ½ limão-galego

Temperos: baunilha em fava

Preparo

Passar a fruta-do-conde inteira em coador de tela grossa. Bater o extrato no liquidificador com os outros ingredientes e servir frio.

CAIPIRINHA C

Origem: Regina Picinin, Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 3 cocos, polpa de 1 coco, 7 limões-galegos

Temperos: 1 pedaço de gengibre, 1 colher de sopa de mel

Preparo

Congelar a água de coco. Bater metade com o gengibre, o sumo de metade dos limões e o mel. A outra metade dos limões deve ser fatiada e prensada com socador de madeira, sendo coberta pelo suco liquidificado. Servir com o gelo picado de água de coco.

CAPÍTULO 19

Pratos amornados

CALDEIRADA DE FRUTOS DO MATO

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, picotagem, prensagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 maço de couve-flor, 1 maço de brócolis, 1 berinjela grande, ½ repolho-branco ou roxo, ½ maço de cebolinha, 1 mandioquinha (batata-baroa), outros produtos da horta a gosto (são centenas de opções!)

Sementes: 100 g de trigo (G), 100 g de cevadinha (H), 100 g de gergelim branco (G)



Temperos: missô, cúrcuma, louro, pimenta dedo-de-moça, almeirão, chicória, salsa ou coentro, azeite extra virgem

Preparo

Picotar os brócolis, o repolho e a berinjela. Ralar a mandioquinha (batata-baroa). Prensá-los com missô até brotar o néctar. Picotar os outros hortis, colocando-os na panela de barro, em fogo baixíssimo, e prensando levemente com os temperos até atingir o amornamento. Servir com azeite extra virgem. Deve fazer parte diária do almoço.

MOQUECA DE ALGAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, abertura de coco, picotagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 folhas de algas kombu (H), 200 g de tomates-cereja ou pequenos, 1/2 maço de cebolinha, 1/2 maço de nirá

Fruti: 500 g de polpa de coco-verde fatiada, água de 4 cocos, 1 limão

Temperos: pimenta-do-reino, limão, cúrcuma, sal marinho, pimenta dedo-de-moça, salsa ou coentro, azeite extra virgem

Preparo

Uma hora antes, temperar as fatias de polpa de coco-verde com pimenta-do-reino e limão, e hidratar as algas na água de coco, separadamente. Cortar tomate em postas e picotar cebolinha. Amornar todos os ingredientes em panela de barro. Se quiser uma moqueca "quente", adicionar duas a três pimentas dedo-de-moça bem picadas. Adicionar cúrcuma até atingir a cor do dendê. Servir em panela de barro acompanhada de pirão (receita a seguir).

PIRÃO

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação, coagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 50 g de algas hijiki, 500 ml do líquido excedente da moqueca, 250 g a 500 g de mandioca fresca ou farinha de mandioca

Temperos: missô, azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça

Preparo

Um dia antes, pulverizar a mandioca no processador até formar um creme. Torcer a massa em pano de cozinha exclusivo ou coador de densidade média. Espalhar e secar a farinha molhada em peneira protegida sob o sol. Após a preparação da moqueca, misturar com o líquido excedente, adicionando missô e as algas hiziki. Servir em panela de barro, acompanhando a moqueca, adicionando azeite a gosto e a pimenta, se quiser. Obs.: Pode-se trabalhar também com farinha de mandioca crua (não torrada!), desidratada. Usar conforme a receita. A sobra do néctar da mandioca pode ser utilizada no leite da terra.

VATAPÁ VIVO

Origem: Amar Prabha

Processos: hidratação, germinação, processamento, liquidificação

Ingredientes:

Horti: 1 cebola roxa, 1 maço de cebolinha, 1 maço de coentro ou salsa, 1 pimentão vermelho

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (G), 300 g de aveia (H), 200 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: missô, pimenta dedo-de-moça, curry, shoyu, azeite extra virgem

Preparo

Bater a cebola com $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha e aveia no liquidificador. Bater a castanha-do-pará e o amendoim no processador. Misturar em panela de barro a massa de aveia com o restante da cebolinha, adicionando missô e curry (1 colher de sopa). Amornar, adicionando a cebolinha, o coentro ou a salsa, a pimenta dedo-de-moça, o pimentão cortado em cubos pequenos e o shoyu. No calor da panela, adicionar o amendoim e a castanha-do-pará processados e o azeite. Servir com a tapioca (receita a seguir).

TAPIOCA COM ALGAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: abertura de coco, hidratação e picotagem

Ingredientes:

Horti: 50 g de algas hiziki, 250 g de tapioca

Fruti: 500 ml de água de coco, 1 coco seco

Temperos: azeite extra virgem e sal marinho

Preparo

Hidratar a tapioca com sal e as algas sem sal em água de coco. Misturar à tapioca hidratada o azeite extra virgem e o coco ralado. Preparar bolinhas, cobrindo-as com pedaços de alga hidratada, ou dispor em uma tigela, coberta pelos pedaços de alga hidratada.

PAELLA VALENCIANA

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, hidratação, picotagem, prensagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 50 g de algas hiziki, 100 g de algas kombu, 4 folhas de algas nori,

1 pimentão vermelho, 1 pimentão amarelo, 1 maço de nirá, 1 maço de cebolinha

Sementes e castanhas: 250 g de sete cereais (H), 150 g de gergelim (G), 100 g

de castanha-do-pará (H), 100 g de nozes (H)

Temperos: cúrcuma, pimenta dedo-de-moça, azeite de oliva, açafreão, sal marinho, missô

Preparo

Os sete cereais devem ser hidratados por uma noite ou pelo período de, pelo menos, oito horas. Picotar as castanhas-do-pará hidratadas e amornar em panela de barro ou ferro, junto ao gergelim, até quando a mão possa suportar. Adicionar nirá e cebolinha picotadas e logo após os sete cereais, as sementes germinadas, os pimentões prensados com missô, algas hidratadas em pedaços (exceto a nori, que deve ser adicionada seca) e temperos. Regar com azeite de oliva extra virgem e servir.

BATATA-BAROA (OU MANDIOQUINHA)

Origem: Biochip

Processos: ralação, desamidação, germinação, picotagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 500 g a 750 g de batata-baroa ou mandioquinha, 1 pé de chicória,

7 folhas de almeirão, 1 pimenta dedo-de-moça, 1 pimentão verde, 1 maço de cebolinha, 1/2 maço de salsa

Sementes: 250 g de trigo (G), 50 g de feno grego (G)

Temperos: missô, curry (se não houver feno grego) ou orégano ou cominho; azeite extra virgem

Preparo

Aquecer em panela de barro a cebolinha, as sementes, o pimentão verde e a pimenta dedo-de-moça, junto ao missô, mexendo até quando a mão possa suportar. Incluir almeirão e chicória, prensando e amornando. Após a redução das verduras, adicionar a batata-baroa ou mandioquinha ralada e desamidada. Servir à mesa com salsa picada e azeite extra virgem.

ABÓBORA AMIGA

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, ralação, amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 kg de abóbora, ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá, 1 pimentão verde, 1 pimenta dedo-de-moça, 7 folhas de almeirão, 4 folhas de algas nori, ½ maço de salsa ou coentro

Sementes e castanhas: 50 g de feno grego (G), 250 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: missô, azeite extra virgem

Preparo

Ralar a metade da abóbora em fatias médias e outra metade em fatias finas. Picotar as castanhas-do-pará hidratadas e amornar em panela de barro até quando a mão possa suportar. Adicionar a cebolinha, o nirá, o almeirão, o pimentão verde, a pimenta dedo-de-moça picotados e as sementes, junto ao missô. Incluir a abóbora ralada média, prensando-a junto ao refogado e por fim a abóbora fina, acariciando a mistura enquanto se adiciona recortes de algas nori. Após atingir o ponto, servir coberto por salsa ou coentro picados e regado por azeite extra virgem.

FAROFA DE COUVE

Origem: Oficina da Semente

Processos: picotagem, prensagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 14 folhas de couve, 7 folhas de chicória, 7 folhas de almeirão, ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá, 250 g de farinha de mandioca crua

Sementes e castanhas: 125 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: shoyu, azeite extra virgem

Preparo

Aquecer em panela de barro a cebolinha, o nirá e o almeirão e a castanha-do-pará até quando a mão possa suportar. Adicionar chicória e couve cortadas à mineira, prensando-as enquanto adiciona-se shoyu até extrair o néctar das ervas. Adicionar a farinha de mandioca até atingir uma liga com a parte verde. O ponto ideal é quando a farinha fica um pouco verde. Se ficar branco demais, é sinal de que já passou a quantidade de amido recomendável. Servir no ponto, regado com azeite extra virgem.

FAROFA DE JILÓ

Origem: Oficina da Semente

Processos: ralação, prensagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 10 jilós verdes, ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá,
250 g a 500 g de farinha de mandioca crua

Sementes e castanhas: 125 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: shoyu, azeite extra virgem

Preparo

Aquecer em panela de barro a cebolinha e o nirá mexendo até quando a mão possa suportar. Adicionar jiló ralado médio, prensando enquanto adiciona-se shoyu até extrair o néctar. Adicionar a farinha de mandioca até atingir uma liga com a parte verde. O ponto ideal é quando a farinha fica um pouco verde. Se ficar branco demais, é sinal de que já passou a quantidade de amido recomendável. Servir no ponto, regado com azeite extra virgem.

MACARRÃO DE ABOBRINHA AO SUGO

Origem: adaptado de Biochip

Processos: prensagem, hidratação, liquidificação e amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 kg de abobrinhas italianas, 1 pimentão verde, 1 pimenta dedo-de-moça, 250 g de tomates secos, 1/2 maço de cebolinha, 1/4 maço de nirá,

1/4 maço de salsa ou coentro

Fruti: água de 1 coco

Sementes e castanhas: 125 g de aveia (H), 100 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: sal marinho, missô, azeite extra virgem

Preparo

Deixar o tomate seco hidratar em água de coco por 2 horas. Após a hidratação, bater os tomates e a água de coco com a aveia hidratada, o pimentão, a pimenta dedo-de-moça, o nirá e o sal marinho. Fatiar as abobrinhas em feixes finos como um lápis. Prensá-las com missô até que brote o néctar. Picotar a cebolinha e amornar com a abobrinha prensada. Adicionar ao molho ao sugo já batido. Após chegar ao ponto de aquecimento, cobrir com castanhas-do-pará raladas, salsinha picada e regar com azeite extra virgem.

NHOQUE DE BERINJELA

Origem: adaptado de Biochip

Processos: prensagem, hidratação, liquidificação e amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 kg de berinjelas, 1 pimentão verde, 1 pimenta dedo-de-moça, 250 g de tomates secos, ½ maço de cebolinha, ¼ maço de nirá, ¼ maço de salsa ou coentro

Fruti: água de 1 coco

Sementes e castanhas: 125 g de aveia (H), 100 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: sal marinho, missô, azeite extra virgem

Preparo

Deixar o tomate seco hidratar em água de coco por 2 horas. Após a hidratação, bater os tomates e a água de coco com a aveia hidratada, o pimentão, a pimenta dedo-de-moça, o nirá e o sal marinho. Fazer bolinhas de berinjela com boleador. Prensá-las com missô até que brote o néctar. Picotar a cebolinha e amornar com a berinjela prensada. Adicionar ao molho ao sugo já batido. Após chegar ao ponto de aquecimento, cobrir com castanhas-do-pará raladas, salsinha picada e regar com azeite extra virgem.

HAMBÚRGUER CHAPATI

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento

Ingredientes:

Horti: ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 125 g de nozes ou castanha-do-pará (H), 125 g de lentilhas rosa (G)

Temperos: pimenta-do-reino, azeite extra virgem

Preparo

Processar o trigo e as castanhas com bem pouco sal, adicionando os temperos, a pimenta-do-reino e o azeite extra virgem. Misturar tudo em uma tigela de vidro com as lentilhas. Deixar descansar por uma hora. Preparar os hambúrgueres e amorná-los em panela de barro com molho shoyu. Servir com pão essênio, ketchup e mostarda (ver receitas adiante) e salada.

ALMÔNDEGAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento

Ingredientes:

Horti: ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 125 g de nozes ou castanha-do-pará (H), 125 g de lentilhas rosas (G)

Temperos: pimenta-do-reino, azeite extra virgem

Preparo

Processar o trigo e as castanhas com bem pouco sal, adicionando os temperos, a pimenta-do-reino e o azeite extra virgem. Misturar com as lentilhas em uma tigela de vidro. Deixar descansar por uma hora. Preparar as almôndegas e amorná-las em panela de barro com molho ao sugo.



SUKIYAKI

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 folha de alga kombu, 1 maço de acelga, 1 maço de agrião, ¼ maço de couve-chinesa, ½ maço de cebolinha, ¼ maço de nirá

Fruti: 250 g de uvas-passas (H)

Sementes e castanhas: 250 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: shoyu, gengibre

Preparo

Cortar as algas kombu em tiras muito finas, como espaguete. Amornar a castanha-do-pará com a cebolinha, as uvas-passas hidratadas, o nirá e o missô. Picotar as verduras com as mãos e adicioná-las ao preparado junto algas kombu reidratadas, gengibre ralado. Ajustar o sal com o shoyu. Servir no ponto.



Caldeirada de frutos do mato

CAPÍTULO 20

Pastas e patês

PASTA DE GRÃO-DE-BICO (HOMUS)

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação, garimpagem com colher de pau, graduação de densidades

Ingredientes:

Horti: Pelo menos três destas: 1/2 maço de hortelã, 1/2 maço de salsa, 1/2 maço de cebolinha, 1/2 maço de manjericão, 1/4 maço de nirá, 2 inhames

Fruti: 1 copo de água de coco, polpa de 2 cocos, 1 limão

Sementes: 250 g de grão-de-bico (G)

Temperos: sal marinho, azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça

Preparo

Despejar no copo do liquidificador na seguinte ordem: o sumo do limão, as ervas, o inhame e a polpa do coco. Bater até formar uma polpa homogênea. Adicionar o grão-de-bico germinado e o azeite, garimpando com a colher. Se a massa tornar-se densa, adicionar água de coco aos poucos. Cuidado para não perder o ponto. Servir com palitos de cenoura, chips de abobrinha ou pão essênio salgado. Se quiser "quente ", adicione a pimenta dedo-de-moça finamente picada.

RICOTA DE AMENDOIM

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau



Ingredientes:

Horti: 2 inhames, ½ maço de nirá (ou) 1 dente de alho, ½ maço de cebolinha

Fruti: polpa de 1 coco, 1 copo de água de coco, 1 limão

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim

Temperos: shoyu, azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça

Preparo

Colocar no copo do liquidificador o sumo de limão, o shoyu, o azeite, a polpa de coco e o inhame. Com a massa girando, adicionar o amendoim e a água de coco, garimpando até formar uma massa homogênea. Em uma tigela, misturar o nirá e a cebolinha picados, a gosto. Servir fresco.

PASTA COM SABOR DE MAR

Origem: Oficina da Semente

Preparo

Se quiser uma pasta com sabor de mar, basta adicionar à pasta de ricota de amendoim algumas algas hiziki.

PASTA DE AMENDOIM DOCE

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Fruti: polpa de 1 coco, água de 1 coco, 100 g de uvas-passas (H), ½ limão

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim

Temperos: sal marinho

Preparo

Colocar no copo do liquidificador o sumo de limão, a água de coco, a polpa de coco e o sal marinho. Com a massa girando, adicionar o amendoim e a água de coco, garimpando com colher de pau até formar uma massa homogênea. Em uma tigela, misturar com as uvas-passas hidratadas, a gosto. Servir fresco.

PATÊ DE NOZES COM DAMASCO

Origem: Nino, Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Horti: 250 g de cará, 1/8 maço de cebolinhas 1/8 maço de salsa

Fruti: 250 g de damascos secos (H), polpa de 1 coco, água de 1 coco,

1 limão-galego

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Colocar no copo do liquidificador o sumo de limão, a água de coco, a polpa de coco, metade do damasco hidratado, o cará descascado, o sal marinho e as ervas. Com a massa girando, adicionar as nozes e água de coco, garimpando com colher de pau até formar uma massa homogênea. O creme deve ser preparado com damasco, sal, polpa de coco e água de coco, até adquirir consistência espessa. Montar o patê com a massa de nozes envolvendo o creme de damasco ou usando-o como cobertura.

PATÊ "GOSTO DA ÍNDIA "

Origem: Tree of Life

Processos: hidratação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Horti: 1 pimentão vermelho, ¼ maço de cebolinha, ¼ maço de salsa

Fruti: 1 limão-galego

Sementes e castanhas: 200 g de sementes de girassol descascadas (H), 200 g de castanha-do-pará (H), 50 g de feno grego (G)

Temperos: sal marinho, cominho e curry (se não houver feno grego); opcionalmente 1 dente de alho

Preparo

Processar as sementes de girassol, as castanhas e o feno grego. Adicionar os outros ingredientes picotados em uma tigela separada.

CAPÍTULO 21

Saladas e sushis

TABULE

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem

Ingredientes:

Horti: 1 maço de chicória, 1 maço de alface, 250 g de pepino ou maxixe, 250 g de tomate-cereja, ½ maço de cebolinha, 1 maço de hortelã, ½ maço de salsa, brotos de girassol retirados no último minuto

Sementes e castanhas: 250 g de trigoilho grosso (H), 125 g de nozes ou castanha-do-pará (H), 125 g de lentilhas rosa (G)

Temperos: shoyu, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Picotar os ingredientes, exceto a alface. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com um pouco gengibre, shoyu e azeite extra virgem. Decorar outra tigela com alface ao redor e depositar a mistura no meio. Cobrir com sementes de lentilha rosa germinadas e salsa.

SALADA DE LENTILHAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem

Ingredientes:

Horti: ½ maço de hortelã, ½ maço de cebolinha, ½ maço de salsa

Sementes: 250 g de lentilhas marrons (G)

Temperos: sal, azeite extra virgem, ½ limão



Salada de lentilhas

Preparo

Colocar as lentilhas de molho em uma tigela média e adicionar as ervas picotadas, o limão e os temperos.

SALADA DE BATATA YAKON

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem

Ingredientes:

Horti: 4 batatas yakon, 200 g de brotos de feijão, folhas de alface

Sementes: 100 g de gergelim preto (H)

Temperos: 1 limão, shoyu, 1 pedaço de gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Cortar a batata yakon em lâminas, dentro de ½ litro de água com sumo de 1 limão. Não é necessário desamidar. Picotar os brotos de feijão. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com um pouco gengibre, limão, shoyu e azeite extra virgem. Decorar outra tigela com alface ao redor e depositar a mistura no centro.

SALADA VERDE

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem com as mãos

Ingredientes:

Horti: 2 folhas de algas nori, 1 maço de rúcula, 1 maço de chicória, 1 maço de alface, ½ maço de cebolinha, 1 maço de hortelã, ½ maço de salsa, 200 g de brotos de feijão e/ou de brotos de alfafa

Sementes e castanhas: 125 g de nozes (H) ou castanhas-do-pará (H)

Temperos: shoyu, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Picotar manualmente (ou ripar) os ingredientes. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com as ervas picadinhas e algas nori recortadas com tesoura. Decorar outra tigela com alface ao redor e depositar a mistura no centro. Cobrir com nozes ou castanhas-do-pará raladas.

CAESAR SALAD SEM AVE

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação e picotagem

Ingredientes:

Horti: 2 maços de alface-americana, ½ maço de cebolinha, ¼ maço de nirá, ½ maço de salsa

Fruti: 1 abacate maduro grande, 1 limão-galego

Sementes e castanhas: 250 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: sal marinho, azeite extra virgem

Preparo

Liquidificar o abacate, o azeite extra virgem, o sumo de ½ limão e sal. Adicionar à mistura o nirá, a cebolinha e a salsa picotados. Misturar com a alface e as castanhas-do-pará fatiadas. Adicionar, se possível, cubinhos de pão dos essênios salgado.



Caesar salad

MIL CORES

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem com as mãos

Ingredientes:

Horti: 1 cenoura média, 1 beterraba média, 1 rabanete, 1 maço de rúcula, 1 maço de chicória, 1 maço de alface, ½ maço de cebolinha, 1 maço de hortelã, ½ maço de salsa, 50 g de brotos de feijão, 50 g de brotos de alfafa

Sementes: 50 g de gergelim preto (G), 50 g de gergelim branco (G), 50 g de lentilhas amarelas (G), 50 g de lentilhas rosas (G)

Temperos: shoyu, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Picotar manualmente (ou ripar) os ingredientes. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com as ervas picadinhas. Cobrir com as sementes germinadas.

SETE GRÃOS

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação prensagem e picotagem

Ingredientes:

Horti: 500 g de cenouras, 7 folhas de almeirão, 1/2 maço de chicória

Sementes e castanhas: Escolher sete tipos: 250 g de trigo (G), 250 g de cevadinha (H), 250 g de amendoim (G), 250 g de lentilhas amarelas (G), 125 g de lentilhas rosas (G), 125 g de gergelim preto e branco (G), 125 g de castanhas-do-pará (H), 125 g de aveia (G)

Temperos: cúrcuma, curry, cominho, pimenta dedo-de-moça, almeirão, chicória, missô, azeite extra virgem

Preparo

Liquidificar grão-de-bico, amendoim e castanha-do-pará em liquidificador seco. Prensar almeirão e chicória com missô e misturar tudo em uma tigela grande de vidro ou bacia de ágata e servir em temperatura ambiente ou levemente frio, com azeite extra virgem.

BRÓCOLIS MARINADOS

Origem: adaptado de Tree of Life

Processos: picotagem e prensagem

Ingredientes:

Horti: 2 maços de brócolis, ½ maço de nirá

Fruti: 2 limões

Temperos: 50 ml de azeite extra virgem, missô, orégano

Preparo

Prensar bem as folhas e flores picotadas de brócolis com as mãos besuntadas de missô. Adicionar nirá bem picado, limão, azeite e misturar bem em tigela de vidro. Cobrir e deixar na geladeira até o dia seguinte. Utilizar os talos em farofa. Servir frio.



Brócolis marinados

CUSCUZ DE COUVE-FLOR

Origem: Tree of Life

Processos: processamento e picotagem

Ingredientes:

Horti: 1 maço grande de couve-flor, 1 pimenta dedo-de-moça, ½ maço de cebolinha, ¼ maço de hortelã, ½ maço de salsa, 250 g de tomates-cereja

Fruti: 1 limão-galego, 50 g de azeitonas pretas chilenas

Temperos: sal marinho, 50 ml de azeite extra virgem

Preparo

Fatlar a couve-flor e passar no processador com hélices em S até atingir a textura de uma farofa. Adicionar quantidades iguais de sumo de limão e azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça picotada e sal. Deixar por alguns minutos e adicionar os outros ingredientes bem picotados. Esse prato fica perfeito com crackers de linhaça e homus.

GUACAMOLE

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação e picotagem

Ingredientes:

Horti: 200 g de tomates-cereja, ¼ maço de coentro, 1 pimenta dedo-de-moça, ½ maço de cebolinha

Fruti: 2 abacates maduros, 1 limão

Temperos: cominho, sal marinho, azeite extra virgem

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto os tomates, que devem ser adicionados em fatias.

SUSHI

Origem: Oficina da Semente

Processos: enrolamento de sushi, processamento e picotagem

Ingredientes:

Horti: 10 folhas de alga nori, 1 folha de alga kombu, 1 pepino, ¼ maço de cebolinha, ¼ maço de nirá, ¼ maço de hortelã, 50 g de brotos de feijão, 50 g de brotos de alfafa

Fruti: 1 manga, 1 kiwi, 1 abacate

Sementes: 250 g de trigo (G) ou 250 g aveia (H), 50 g de gergelim preto (H), 50 g de gergelim branco (H)

Temperos: sal marinho, shoyu, raiz-forte, gengibre



Sushi

Preparo

Fatiar pepino, manga, kiwi, abacate e alga kombu hidratada. Processar as sementes e preparar a massa, que deve estar levemente salgada e "colando". Descascar o gengibre à maneira oriental, deixar de molho em limão e gotas de mel. Dispor ao redor da mesa, junto a brotos e raiz-forte. Usar técnica de enrolamento de sushi, com as massas de cereais, (folhas) de alga nori e telinha de bambu. Preparar os recheios de forma variada e a pedido dos presentes.

SUSHI DE AMENDOIM

Origem: Oficina da Semente

Processos: enrolamento de sushi, processamento e picotagem

Ingredientes:

Horti: 10 folhas de alga nori, 1 folha de alga kombu (H), 2 inhames, 1 pepino, ¼ maço de cebolinha, ¼ maço de nirá, ¼ maço de hortelã, 50 g de brotos de feijão, 50 g de brotos de alfafa

Fruti: 1 manga, 1 kiwi, 1 abacate

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (G), 125 g de gergelim preto (H), 125 g de gergelim branco (H)

Temperos: sal marinho, shoyu, raiz-forte e gengibre

Preparo

Fatiar pepino, manga, kiwi, abacate e a alga kombu hidratada. Preparar a pasta de amendoim, com inhame e shoyu, conforme receitas anteriores. Descascar o gengibre à maneira oriental, deixar de molho em limão e gotas de mel. Dispor ao redor da mesa, junto a brotos e raiz-forte. Usar técnica de enrolamento de sushi, com a massa de amendoim e folhas de alga nori e telinha de bambu. Preparar os recheios de forma variada e a pedido dos presentes.

CAPÍTULO 22

Molhos

MOLHO DE ESCAROLA

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 maços de escarola ou chicória, 50 g de alga wakame, ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá

Fruti: 250 g de uvas-passas

Temperos: missô, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Hidratar as uvas-passas por três horas. Iniciar amornando as uvas-passas, adicionar gengibre, cebolinha e nirá. Prensar a chicória com missô até brotar o néctar das ervas, quando deve-se adicionar as algas. Misturar sob amornamento com os outros ingredientes e servir

MOLHO AO SUGO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem, amornamento

Ingredientes:

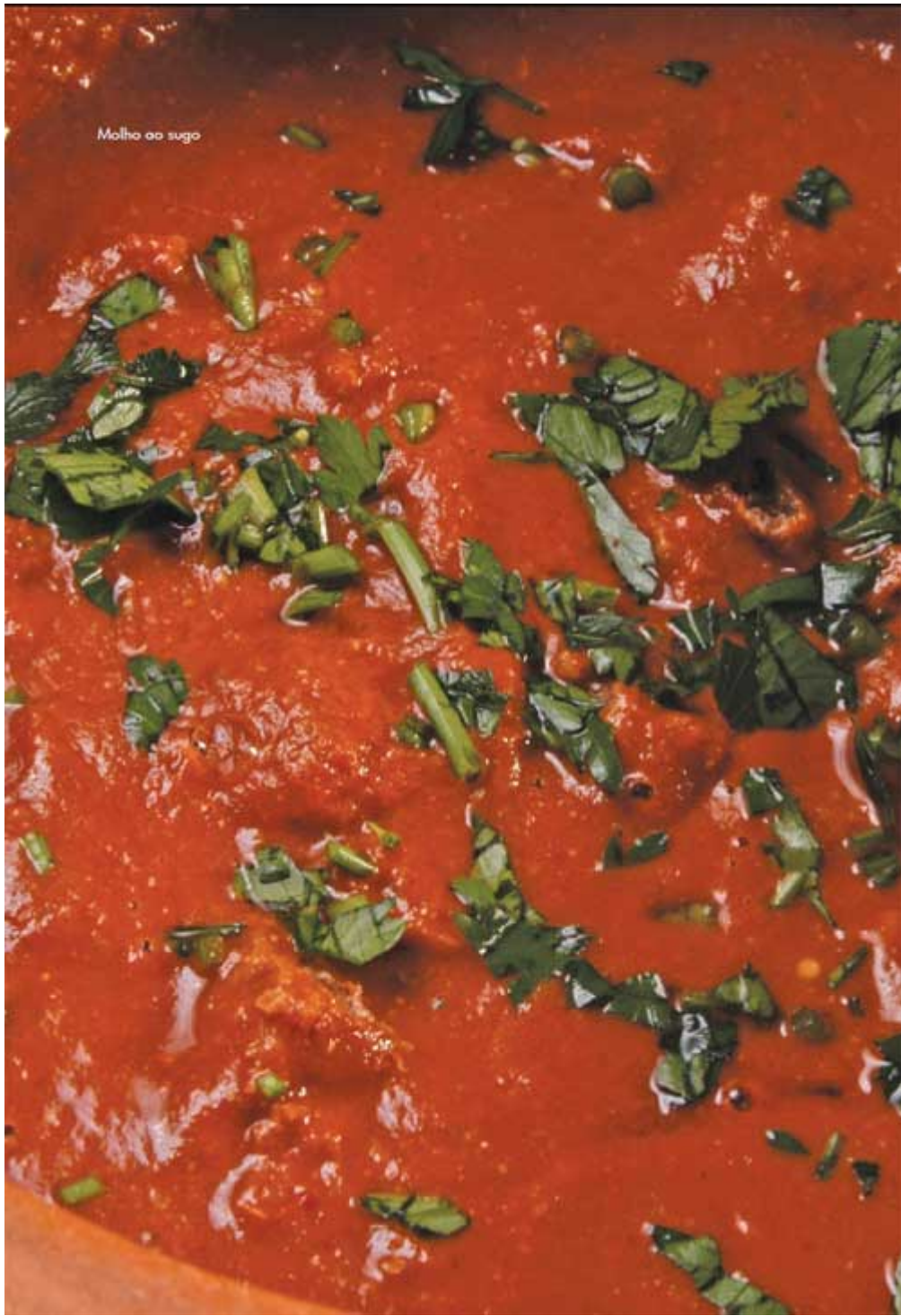
Horti: 250 g de tomates secos (H), 250 g de tomates médios, 1 inhame médio, 1 pimentão verde, ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco

Sementes: 100 g de aveia (H)

Temperos: sal marinho, orégano, azeite extra virgem

Molho ao sugo



Preparo

Hidratar os tomates secos em água de coco por três horas. Verter os tomates secos junto com a água de coco no copo do liquidificador. Bater com a polpa de coco, pimentão, inhame, aveia, azeite e sal. Temperar com tomates picados, cebolinha, nirá e orégano. Servir morno com almôndegas e berinjela ou abobrinhas prensadas.

MOLHO PESTO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 maços de manjericão, 2 inhames médios

Fruti: polpa de 1 coco, água de 1 coco

Sementes e castanhas: 250 g de nozes (H)

Temperos: sal marinho, azeite extra virgem

Preparo

Hidratar as nozes em água de coco. Picotar minuciosamente metade das nozes e verter o restante com a água de coco em liquidificador, com inhame e polpa de coco. Bater até adquirir consistência cremosa, adicionando o sal e o azeite. Adicionar as nozes picotadas. Servir morno com massas.

MOLHO DE ESPINAFRE

Origem: Oficina da Semente

Processos: prensagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 maços de espinafre, 2 inhames médios, 1/2 maço de cebolinha,

1/2 maço de nirá

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (G)

Temperos: sal marinho, manjeriço seco, azeite extra virgem

Preparo

Desfolhar o espinafre. Separar os talos e bater no liquidificador com inhame e amendoim germinado. Iniciar amornando as folhas, adicionar cebolinha e nirá. Prensar o espinafre com missô até brotar o néctar das folhas. Misturar sob amornamento com os outros ingredientes e servir.

MOLHO DE AGRIÃO

Origem: Oficina da Semente

Processos: prensagem, amornamento

Ingredientes:

Fruti: 1 maço de agrião, ½ maço de cebolinha, ½ maço de nirá

Temperos: sal marinho, manjericão seco, azeite extra virgem

Preparo

Deixar a cebolinha e o nirá amornarem em panela de barro, deitar azeite extra virgem, folhas e talos pequenos de agrião e abafar.

MOLHO DE MOSTARDA

Origem: Fábio Virgolino, Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação, graduação de densidades

Ingredientes:

Horti: 100 g de cúrcuma, 1 inhame médio, ½ maço de cebolinha

Fruti: 1 limão, 1 copo de água de coco

Sementes: 50 g de mostarda (G)

Temperos: sal marinho, orégano, azeite extra virgem

Preparo

Adicionar os ingredientes no liquidificador e bater até tomar a consistência desejada.

KETCHUP

Origem: adaptado de Tree of Life

Processos: hidratação, liquidificação

Ingredientes:

Horti: 100 g de tomates secos (H), 100 g de tomates frescos

Fruti: 1 limão, 50 g de uvas-passas, 1 copo de água de coco

Temperos: vinagre de maçã, pimenta-do-reino, gengibre fresco ralado e sal marinho.

Preparo

Adicionar os ingredientes no liquidificador e bater até tomar a consistência desejada.

MOLHO DE SALADA DA VÓ BABY

Origem: Vó Baby

Processos: picotagem

Ingredientes:

Horti: ½ maço de salsa, ½ maço de cebolinha, ¼ maço de nirá

Fruti: 1 limão

Temperos: sal marinho, orégano, azeite extra virgem

Preparo

Picotar os ingredientes e adicionar limão e azeite até que eles fiquem em suspensão. O segredo é fazê-lo antes de iniciar os outros pratos, para que fique com sabor intenso e fresco ao mesmo tempo. Fica especialmente saboroso com grão-de-bico ou lentilhas germinados.

CAPÍTULO 23

Lanches e sobremesas

PUDIM DE BANANA

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 bananas d'água, polpa de 3 cocos, 1 limão-galego, 125 g de uvas-passas, 1 mamão

Sementes e castanhas: 50 g de linhaça (H) ou (S), 50 g de amendoim (G)

Temperos: baunilha em fava, canela ou cravo



Preparo

Bater as bananas no liquidificador com o sumo do limão e canela e/ou cravo. Misturar a linhaça com colher e deixar resfriar para adquirir a consistência de um pudim. Bater a polpa de coco no liquidificador, com baunilha. Misturar as uvas-passas com colher e cobrir o creme de banana. Decorar com bolinhas de mamão e/ou amendoim germinado. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

CREME DE LIMÃO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as passas), 200 g de uvas-passas brancas (H), ½ limão-galego

Sementes e castanhas: 250 g de castanhas-do-pará

Temperos: sal marinho

Preparo

Bater todos os ingredientes com uma pitada de sal até formar um creme. Adicionar um pouco de água de coco se quiser usá-lo como cobertura. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

MANGAPITANGA

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 mangas palmer ou rosa, 2 pitangas, 1 jambo

Sementes e castanhas: 50 g de linhaça (H) ou (S), 100 g de castanha-do-pará (H)

Preparo

Tirar as sementes das pitangas. Fazer cubinhos com as mangas. O restante deve ser batido com metade das pitangas. Na tigela de servir, misturar esse creme aos cubinhos de manga e aos pedacinhos de pitanga e colocar a linhaça com colher. Ralar as castanhas sobre o creme. Fatiar o jambo e desenhar uma flor no centro. Servir frio.

MUSSE DE MARACUJÁ

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 mangas palmer ou rosa, 1 maracujá, 1 caju, 100 g de uvas-passas (H) e 1 carambola

Sementes e castanhas: 50 g de linhaça (H) ou (S), 100 g de nozes (H)

Temperos: Sal

Preparo

Bater as mangas no liquidificador com metade do maracujá. Na tigela de servir, misturar o resto da polpa de maracujá, as nozes picadas, colocar uma pitada de sal e a linhaça com colher. Fazer uma calda batendo o caju e as uvas passas e espalhar sobre a mousse. Decorar com fatias de carambola e servir frio.

Musse de maracujá



FIGOS EM CALDA

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 figos frescos maduros, 2 cajus, 100 g de tâmaras (H)

Sementes e castanhas: 100 g de nozes (H) ou 100 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: Sal

Preparo

Desfazer os figos com a mão e formar uma flor (mandala) sobre um prato. Bater os cajus inteiros com as tâmaras até formar um creme. Adicionar as castanhas picadas e pitada de sal. Cobrir o prato de figo e servir frio.

CREME DE NOZES

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as passas), 200 g de uvas-passas brancas (H), ½ limão-galego

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: baunilha em fava, sal marinho



Preparo

Bater todos os ingredientes com uma lasca de baunilha em fava e uma pitada de sal até formar um creme. Adicionar água de coco se quiser usá-lo como cobertura. Servir frio.

CREME DE MAMÃO

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 3 mamões médios, 1 limão-galego, 125 g de uvas-passas (H)

Sementes: 100 g de aveia (H), 50 g de linhaça (H) ou (S)

Temperos: cardamomo, sal

Preparo

Fazer bolinhas de mamão. Bater o restante do mamão com a aveia hidratada e 1 colher de sobremesa de cardamomo. Na tigela de servir, misturar suavemente para não desfazer as bolinhas, adicionando o sumo do limão, uma pitada de sal e a linhaça. Servir frio.

CREME DE MORANGOS

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as passas), 300 g de uvas-passas brancas (H), 20 morangos

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Bater metade dos morangos com todos os ingredientes e uma pitada de sal até formar um creme. Decorar com flor (mandala) de morangos. Servir frio.

CREME DE MAMÃO E PÃO ESSÊNIO
DOCE



FLAN DE ABACAXI

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 3 cocos (usar a água para hidratar as uvas-passas), polpa de

1 abacaxi fresco, ½ limão-galego, 200 g de uvas-passas brancas (H)

Sementes: 100 g de linhaça (S)

Preparo

Bater a polpa de coco-verde, uvas-passas brancas e o sumo do limão-galego, adicionando um pouco de água de coco até formar um creme. Misturar a linhaça com colher. Picar o abacaxi em cubinhos, depositando-os em uma tigela. Cobrir com o creme. Servir frio.

SASHIMI DE MANGA

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação



Ingredientes:

Fruti: 7 mangas palmer, 20 acerolas frescas, 100 g de damascos (H), 2 cajus, casca de ½ limão

Sementes e castanhas: 100 g de castanhas-do-pará ou de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Retirar os filés de manga do caroço. Cortá-los da maneira sashimi (cortes transversais simétricos) depositando-os de forma alinhada em prato largo, entremeando-os com acerola dessementada. Bater o caju com o damasco e uma pitada de sal até formar um creme, misturando as castanhas ou nozes picadas. Cobrir as mangas e acerolas com o creme. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

FLAN DE FRUTAS CÍTRICAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 2 tangerinas poncã, 2 laranjas-pera, 2 laranjas-lima, 1 limão-galego, 200 g de uvas-passas brancas (H), polpa de 3 cocos verdes (usar a água para hidratar as uvas-passas)

Sementes: 100 g de linhaça

Preparo

Bater a polpa de coco-verde com as uvas-passas brancas e o sumo do limão-galego, adicionando um pouco da água de coco até formar um creme. Misturar a linhaça com colher. Picar as outras frutas cítricas em cubinhos, depositando-as em uma tigela. Cobrir com o creme. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

PAVÊ DE JACA COM BANANA

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 250 g de jaca, 12 bananas d'água, 2 limões-galegos, 200 g de uvas-passas brancas (H)

Sementes: 100 g de linhaça

Temperos: cravo, canela, baunilha em fava, sal

Preparo

Bater a jaca com seis bananas, uma pitada de cravo e o sumo do limão-galego, adicionando pouca água de coco, até formar um creme. Misturar a linhaça com colher. Depositar no fundo de um pirex. Bater a seguir o restante das bananas com canela, baunilha e limão. Depositar sobre a camada de jaca. Servir frio.

BANANA BRONZEADA

Origem: Oficina da Semente

Processos: fatiagem

Ingredientes:

Fruti: 12 bananas d'água, 1 limão-galego

Sementes e castanhas: 250 g de castanhas-do-pará (H) ou gergelim (G)

Temperos: canela em pó

Preparo

Fatlar as bananas, dispondo-as em uma tigela ou tabuleiro, salpicar gotas de limão e canela. Picotar as castanhas-do-pará e espalhá-las sobre as fatias de banana. Opcionalmente, espalhar gergelim germinado. Deixar sob exposição solar ou calor morno. Servir morno ou sob o sol.

CAPÍTULO 24

Pães, pizzas, cookies e crackers

PÃO ESSÊNIO SALGADO

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, moagem e desidratação

Ingredientes:

Sementes: 250 g de trigo (G), 125 g de gergelim (G), 250 g de trigoilho fino (S), 125 g de linhaça (S)

Temperos: orégano, alecrim, alho, cebolinha, salsa, manjericão e ervas finas, azeite extra virgem, sal marinho



Preparo

Deixar o trigo na água durante 8 horas. Germiná-lo ao ar com regas de 8 em 8 horas, até 24 horas. Antes de moer, deixar mais uma hora dentro da água, para hidratar bem. Realizar a moagem manual ou mecânica. Após a moagem, a massa base está pronta. Compor a massa manualmente ou com misturador, adicionando temperos e azeite extra virgem (3 colheres de sopa). Adicionar gergelim germinado de maneira semelhante ao trigo. Quando atingir ponto de massa de pão, adicionar trigoilho seco para absorver o excesso de água da massa. Cobrir a superfície de vidro, cerâmica ou metal com trigoilho, linhaça, gergelim, alecrim ou orégano secos e iniciar o espalhamento da massa. Com as mãos, alargar o máximo possível a massa, depositando-a sobre o trigoilho ou as ervas secas. Com o pau de macarrão molhado, espalhar mais ainda a massa, até atingir a espessura de uma barrinha de cereais. Secar com luz solar, chama baixa ou desidratador. Servir como sanduíche, com patês, pastas de sementes germinadas, tabule e saladas. Servir como pizza com ricota de amendoim, molho de escarola, calabresa ou ao sugo.

PÃO ESSÊNIO DOCE

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, moagem e desidratação

Ingredientes:

Sementes: 250 g de trigo (G), 125 g de gergelim (G), 250 g de trigoilho fino (S), 125 g de linhaça (S)

Temperos: baunilha, canela, nozes, gergelim seco, uvas-passas, mel, óleos de gergelim e linhaça, sal marinho

Preparo

Deixar o trigo na água durante 8 horas. Germiná-lo ao ar com regas de 8 em 8 horas, até 24 horas. Antes de moer, deixar mais uma hora dentro da água, para hidratar bem. Realizar a moagem manual ou mecânica. Após a moagem, a massa base está pronta. Compor a massa manualmente ou com misturador, adicionando temperos e óleos de gergelim ou linhaça (3 colheres de sopa). Adicionar gergelim germinado de maneira semelhante ao trigo. Quando atingir ponto de massa de pão, adicionar triguilho seco para absorver o excesso de água da massa. Cobrir a superfície de vidro, cerâmica ou metal com triguilho, linhaça e iniciar o espalhamento da massa. Com as mãos, alargar o máximo possível a massa, depositando-a sobre o triguilho ou gergelim seco. Com o pau de macarrão molhado, espalhar mais ainda a massa, até atingir a espessura de uma barrinha de cereais. Secar com luz solar, chama baixa ou desidratador. Servir com frutas e castanhas, mel, creme de morango, bananas ou maçã e geleias. É a massa básica de tortas e bolos.

Pão essênio doce



PIZZA DA MAMMA

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, moagem e desidratação

Ingredientes:

Sementes: 250 g de trigo (G), 125 g de gergelim (G), 250 g de trigoilho fino (S), 125 g de linhaça (S)

Temperos: orégano, alecrim, alho, cebolinha, salsa, manjericão e ervas finas, azeite extra virgem, sal marinho

Preparo

Deixar o trigo na água durante 8 horas. Germiná-lo ao ar com regas de 8 em 8 horas, até 24 horas. Antes de moer, deixar mais uma hora dentro da água, para hidratar bem. Realizar a moagem manual ou mecânica. Após a moagem, a massa base está pronta. Compor a massa manualmente ou com misturador, adicionando temperos e azeite extra virgem (3 colheres de sopa). Adicionar gergelim germinado de maneira semelhante ao trigo. Quando atingir ponto de massa de pão, adicionar triguilho seco para absorver o excesso de água da massa. Cobrir tigelinhas de louça ou cerâmica. Secar com luz solar, chama baixa ou desidratador.



Sugestões de coberturas

Ricota de amendoim (como mussarela)

Molhos de espinafre ou escarola

Fatiados de tomate-cereja

Manjericão, orégano

Azeite extra virgem

CREAM CRACKER DE LINHAÇA

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação seca, desidratação

Ingredientes:

Sementes: 300 g de linhaça dourada (S)

Temperos: água e sal

Preparo

Bater a linhaça em liquidificador seco até formar um pó. Misturar com água mineral, até obter uma consistência firme. Espalhar sobre vidro coberto por um pouco de linhaça pulverizada. Desidratar ao sol ou em forno brando.

COOKIES DE AVEIA

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 200 g de uvas-passas (H)

Sementes: 400 g de aveia (H), 100 g de amendoim (G)

Preparo

Bater no liquidificador a aveia hidratada e o amendoim até formar um creme. Tomar cuidado para que a aveia comprada seja muito fresca, pois isso é importante para o sabor do cookie. Adicionar uvas-passas. Formar os cookies e depositar sobre um tabuleiro de vidro "untado" com trigoilho seco ou linhaça dourada. Desidratar sob o sol.

CAPÍTULO 25

Tortas, bolos e doces

MASSA BÁSICA

Processos: germinação, hidratação, processamento, liquidação seca

Ingredientes:

Fruti: ameixa (H), damasco (H), tâmaras (H), 250 g de uvas-passas pretas e brancas (H)

Sementes e castanhas: nozes (H), castanhas-do-pará (H), amêndoas (H), amendoim (G), gergelim (G), 250 g de quinoa (G)

Espessadores: trigoilho grosso (S), 100 g de linhaça (S)

Temperos: baunilha, canela, nozes, gergelim seco, uvas-passas, mel, óleos de gergelim e linhaça, sal marinho

Preparo

Escolha uma semente e uma fruta seca hidratada. Bata os dois com uma pitada de sal, em processador com hélices em S, até adquirir uma consistência o mais firme possível. Adicione um espessador (triguilho ou linhaça seca pulverizada por liquidificação seca) e misture bem, manualmente ou com misturador de pão. Deixe por meia hora no refrigerador. Monte a massa sobre uma superfície de vidro grosso. A massa assim já está pronta e pode ser servida fria. Pode também ser aquecida em forno baixo ou desidratada.

Apfelstrudel Matusalém
e torta de nozes com damasco



RECHEIO BÁSICO

Ingredientes:

Fruti: Frutas frescas: manga, figo, banana, morango, água de coco, polpa de coco, caju, limão. Frutas secas: tâmaras, damascos, uvas-passas pretas e brancas, ameixas

Preparo

Seguir o princípio de combinação das frutas. Podem ser usadas como recheio de tortas e bolos as receitas já descritas de cremes de frutas, como o creme de banana, o pavê de jaca (doces), de nozes (neutro), de morangos, de limão e o flan de frutas cítricas (cítricos).

DOCINHOS DE ANIVERSÁRIO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: pedacinhos de frutas retiradas com boleador, uvas brancas ou roxas doces

Sementes e castanhas: castanhas-do-pará (H)

Preparo

Envolver com qualquer das massas processadas com castanhas e frutas secas. Enrolar em coco ralado e pôr em forminhas.

GELEIAS DE FRUTAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação, desidratação

Ingredientes:

Fruti: 2 abacaxis, 4 mangas, 7 pêsegos, 500 g de jabuticaba, 500 g de jamelão, 500 ml de suco de laranja

Preparo

Bater a polpa de qualquer uma dessas frutas. Deixar desidratar em pirex até o fim do dia, se houver sol forte. Não há necessidade de adicionar qualquer outro ingrediente. O sabor destas geleias é único e perfeito para comer com pão essênio ou cracker de linhaça.

JUJUBAS DE ANIVERSÁRIO

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação e desidratação

Preparo

Utilizar-se dos mesmos ingredientes e procedimentos listados para as geleias de frutas. Manter a desidratação por mais tempo ou com mais intensidade. Enrolar em papel celofane colorido.

APFELSTRUDEL MATUSALÉM

Origem: Oficina da Semente

Processos: picotagem, germinação e desidratação

Ingredientes:

Fruti: 7 maçãs fuji, 2 limões-galegos, 200 g de uvas-passas pretas (H)

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 100 g de gergelim branco (G), 100 g de nozes (H)

Temperos: sal marinho

Preparo

Da massa

Preparar a massa moendo o trigo germinado, adicionando gergelim germinado, uma pitada de sal e as nozes. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa.

Do recheio

Descascar e fatiar as maçãs em lâminas médias, adicionando gotas de

um limão. Misturar em uma tigela as uvas-passas pretas, uma pitada

de sal e o outro limão. Cobrir as maçãs e deixar descansar.

Montagem

Sobre a massa desidratada e mantendo o calor morno, despejar o recheio. Opcionalmente, cobrir com amêndoas em lâminas. Salpicar com casca de limão ralado. Servir morno.

TORTA DE BANANA

Origem: Oficina da Semente

Processos: processamento, liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 bananas d'água, 2 limões-galegos, 200 g de uvas-passas pretas (H), 1 coco seco, polpa de 2 cocos verdes, 250 g de ameixa seca (H)

Sementes: 250 g de amendoim (G), 50 g de linhaça, 50 g de trigoilho fino seco

Temperos: baunilha em fava, sal marinho, canela em pó e cravo

Preparo

Da massa

Preparar a massa processando o amendoim com a ameixa hidratada em água de coco, até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa.

Do recheio

Bater as bananas no liquidificador, com o sumo do limão e canela e/ou cravo. Misturar a linhaça com colher e deixar resfriar. O recheio adquire assim a consistência de um pudim. Despejar dentro da forma da torta.

Da cobertura

Bater a polpa de coco com baunilha. Misturar a polpa de coco batida com o coco seco ralado. Decorar com uvas-passas. Servir frio, com água de coco.

TORTA DE LIMÃO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as uvas-passas), 200 g

de uvas-passas brancas (H), 1 limão-galego, 250 g de damascos secos (H)

Sementes e castanhas: 350 g de nozes (H)

Temperos: baunilha em fava, sal marinho

Preparo

Da massa

Processar 250 g de nozes com o damasco hidratado em água de coco até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa e manter refrigerada.

Do recheio

Bater os ingredientes restantes com 100 g de nozes, uma lasca de baunilha em fava e uma pitada de sal até formar um creme. Despejar sobre a massa. Salpicar raspas de limão sobre o recheio. Servir frio.

TORTA MARAVILHA

Origem: Aris le Atham

Processos: hidratação, processamento e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 250 g de uvas-passas brancas (H), 250 g de tâmaras secas (H), 4 cajus, 1 limão-galego, 4 mangas

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Da massa

Processar 250 g de nozes com as uvas passas hidratadas em água de coco e uma pitada de sal, até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por triguilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa. Pode-se também manter refrigerada.

Do recheio

Tirar as sementes e fatiar as mangas como na preparação do sashimi. Cobrir a torta com as fatias de manga, despejando algumas uvas-passas hidratadas.

Da cobertura

Bater o caju e as tâmaras no liquidificador, adicionando um pouco de água de coco até formar uma cobertura cremosa. Cobrir as mangas. Decorar com nozes picotadas.

TORTA DE NOZES COM DAMASCO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 200 g de uvas-passas brancas (H), polpa de 6 cocos verdes, água de 1 coco-verde, 150 g de damascos secos (H), 250 g de ameixas secas (H),

12 morangos

Sementes e castanhas: 300 g de nozes (H), 100 g de linhaça (H)

Temperos: baunilha em fava e sal marinho

Preparo

Da massa

Processar 250 g de nozes com as ameixas hidratadas em água de coco até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa. Pode-se também manter refrigerada.

Torta de nozes com damasco



Do recheio

Processar 100 g de uvas-passas brancas com 100 g de nozes hidratadas em água de coco e com a polpa de coco-verde, a baunilha em fava e o sal, até formar um creme. Adicionar a linhaça seca e deixar descansar. Recheiar a base da torta.

Da cobertura

Bater 100 g de uvas-passas brancas com o damasco hidratado em água de coco e o restante da polpa de coco, até formar um

creme fino. Cobrir o recheio de forma homogênea. Decorar com morangos e nozes.

Processos: germinação, hidratação, processamento, liquidificação seca

Ingredientes:

Fruti: ameixa (H), damasco (H), tâmaras (H), 250 g de uvas-passas pretas e brancas (H)

Sementes e castanhas: nozes (H), castanhas-do-pará (H), amêndoas (H), amendoim (G), gergelim (G), 250 g de quinoa (G)

Espessadores: trigoilho grosso (S), 100 g de linhaça (S)

Temperos: baunilha, canela, nozes, gergelim seco, uvas-passas, mel, óleos de gergelim e linhaça, sal marinho

Preparo

Escolha uma semente e uma fruta seca hidratada. Bata os dois com uma pitada de sal, em processador com hélices em S, até adquirir uma consistência o mais firme possível. Adicione um espessador (triguilho ou linhaça seca pulverizada por liquidificação seca) e misture bem, manualmente ou com misturador de pão. Deixe por meia hora no refrigerador. Monte a massa sobre uma superfície de vidro grosso. A massa assim já está pronta e pode ser servida fria. Pode também ser aquecida em forno baixo ou desidratada.

Apfelstrudel Matusalém
e torta de nozes com damasco



RECHEIO BÁSICO

Ingredientes:

Fruti: Frutas frescas: manga, figo, banana, morango, água de coco, polpa de coco, caju, limão. Frutas secas: tâmaras, damascos, uvas-passas pretas e brancas, ameixas

Preparo

Seguir o princípio de combinação das frutas. Podem ser usadas como recheio de tortas e bolos as receitas já descritas de cremes de frutas, como o creme de banana, o pavê de jaca (doces), de nozes (neutro), de morangos, de limão e o flan de frutas cítricas (cítricos).

DOCINHOS DE ANIVERSÁRIO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: pedacinhos de frutas retiradas com boleador, uvas brancas ou roxas doces

Sementes e castanhas: castanhas-do-pará (H)

Preparo

Envolver com qualquer das massas processadas com castanhas e frutas secas. Enrolar em coco ralado e pôr em forminhas.

GELEIAS DE FRUTAS

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação, desidratação

Ingredientes:

Fruti: 2 abacaxis, 4 mangas, 7 pêsegos, 500 g de jabuticaba, 500 g de jamelão, 500 ml de suco de laranja

Preparo

Bater a polpa de qualquer uma dessas frutas. Deixar desidratar em pirex até o fim do dia, se houver sol forte. Não há necessidade de adicionar qualquer outro ingrediente. O sabor destas geleias é único e perfeito para comer com pão essênio ou cracker de linhaça.

JUJUBAS DE ANIVERSÁRIO

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação e desidratação

Preparo

Utilizar-se dos mesmos ingredientes e procedimentos listados para as geleias de frutas. Manter a desidratação por mais tempo ou com mais intensidade. Enrolar em papel celofane colorido.

APFELSTRUDEL MATUSALÉM

Origem: Oficina da Semente

Processos: picotagem, germinação e desidratação

Ingredientes:

Fruti: 7 maçãs fuji, 2 limões-galegos, 200 g de uvas-passas pretas (H)

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 100 g de gergelim branco (G), 100 g de nozes (H)

Temperos: sal marinho

Preparo

Da massa

Preparar a massa moendo o trigo germinado, adicionando gergelim germinado, uma pitada de sal e as nozes. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa.

Do recheio

Descascar e fatiar as maçãs em lâminas médias, adicionando gotas de

um limão. Misturar em uma tigela as uvas-passas pretas, uma pitada

de sal e o outro limão. Cobrir as maçãs e deixar descansar.

Montagem

Sobre a massa desidratada e mantendo o calor morno, despejar o recheio. Opcionalmente, cobrir com amêndoas em lâminas. Salpicar com casca de limão ralado. Servir morno.

TORTA DE BANANA

Origem: Oficina da Semente

Processos: processamento, liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 bananas d'água, 2 limões-galegos, 200 g de uvas-passas pretas (H), 1 coco seco, polpa de 2 cocos verdes, 250 g de ameixa seca (H)

Sementes: 250 g de amendoim (G), 50 g de linhaça, 50 g de trigoilho fino seco

Temperos: baunilha em fava, sal marinho, canela em pó e cravo

Preparo

Da massa

Preparar a massa processando o amendoim com a ameixa hidratada em água de coco, até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa.

Do recheio

Bater as bananas no liquidificador, com o sumo do limão e canela e/ou cravo. Misturar a linhaça com colher e deixar resfriar. O recheio adquire assim a consistência de um pudim. Despejar dentro da forma da torta.

Da cobertura

Bater a polpa de coco com baunilha. Misturar a polpa de coco batida com o coco seco ralado. Decorar com uvas-passas. Servir frio, com água de coco.

TORTA DE LIMÃO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as uvas-passas), 200 g

de uvas-passas brancas (H), 1 limão-galego, 250 g de damascos secos (H)

Sementes e castanhas: 350 g de nozes (H)

Temperos: baunilha em fava, sal marinho

Preparo

Da massa

Processar 250 g de nozes com o damasco hidratado em água de coco até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa e manter refrigerada.

Do recheio

Bater os ingredientes restantes com 100 g de nozes, uma lasca de baunilha em fava e uma pitada de sal até formar um creme. Despejar sobre a massa. Salpicar raspas de limão sobre o recheio. Servir frio.

TORTA MARAVILHA

Origem: Aris le Atham

Processos: hidratação, processamento e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 250 g de uvas-passas brancas (H), 250 g de tâmaras secas (H), 4 cajus, 1 limão-galego, 4 mangas

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Da massa

Processar 250 g de nozes com as uvas passas hidratadas em água de coco e uma pitada de sal, até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por triguilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa. Pode-se também manter refrigerada.

Do recheio

Tirar as sementes e fatiar as mangas como na preparação do sashimi. Cobrir a torta com as fatias de manga, despejando algumas uvas-passas hidratadas.

Da cobertura

Bater o caju e as tâmaras no liquidificador, adicionando um pouco de água de coco até formar uma cobertura cremosa. Cobrir as mangas. Decorar com nozes picotadas.

TORTA DE NOZES COM DAMASCO

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 200 g de uvas-passas brancas (H), polpa de 6 cocos verdes, água de 1 coco-verde, 150 g de damascos secos (H), 250 g de ameixas secas (H),

12 morangos

Sementes e castanhas: 300 g de nozes (H), 100 g de linhaça (H)

Temperos: baunilha em fava e sal marinho

Preparo

Da massa

Processar 250 g de nozes com as ameixas hidratadas em água de coco até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa. Pode-se também manter refrigerada.



Do recheio

Processar 100 g de uvas-passas brancas com 100 g de nozes hidratadas em água de coco e com a polpa de coco-verde, a baunilha em fava e o sal, até formar um creme. Adicionar a linhaça seca e deixar descansar. Recheiar a base da torta.

Da cobertura

Bater 100 g de uvas-passas brancas com o damasco hidratado em água de coco e o restante da polpa de coco, até formar um

creme fino. Cobrir o recheio de forma homogênea. Decorar com morangos e nozes.

Anexo

Resumos de artigos científicos sobre alimentação crua

A seguir estão os resumos de alguns artigos científicos que traduzi e que foram publicados em revistas indexadas, conduzidos em instituições acadêmicas de respeito. Os termos mencionados não estão no glossário. A maioria dos leitores poderá não compreender o enunciado completo dos artigos, mas poderá ater-se ao título e aos primeiros e últimos parágrafos, que, em síntese, demonstram os objetivos do trabalho e as conclusões obtidas.

Cabe aqui salientar que todos os resumos mencionados são de protocolos dirigidos à espécie humana sadia ou em estado de enfermidade. As avaliações dos comitês de ética em pesquisa das instituições de origem desses artigos não consideram a intervenção na dieta como risco, já que:

- Os ingredientes são utilizados na sua forma mais radicalmente natural.
- Os pacientes envolvidos fizeram-no de pleno grado e por intermédio de subscrição a termos de responsabilidade sumários.
- A qualquer paciente é permitido suspender a alimentação viva a qualquer momento.

De acordo com Robertfroid (1998), os desafios científicos com os alimentos funcionais são:

- Conhecimentos científicos básicos a serem desenvolvidos em rotas metabólicas sensíveis à modulação por

componentes alimentares, em elementos-chave na manutenção do bem-estar e da saúde, e em funções que, quando alteradas, trazem uma mudança funcional relacionada a doenças.

- A exploração desses conhecimentos no desenvolvimento de marcadores biológicos que possam provar-se relevantes na elucidação das funções-chave.
- Uma nova geração de estudos guiados por hipóteses de intervenção em humanos, que irão incluir o uso desses marcadores biológicos validados, permitir o estabelecimento de práticas seguras e efetivas, e incluir a identificação dos grupos de risco.

Composição de ácidos graxos de eritrócitos, plaquetas e lipídios séricos em veganos estritos

Lipids 1995 Apr; 30(4):365-369

*AGREN J.J., TORMALA M.L., NENONEN M., HANNINEN O.,
Departamento de Fisiologia, Universidade de Kuopio, Finlândia*

A composição de ácidos graxos de eritrócitos, plaquetas e lipídios séricos foi comparada entre sujeitos que utilizam há anos uma dieta vegana estrita crua (alimentação viva) e controles onívoros. A dieta vegana contém quantidades iguais de gordura, porém mais ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados, e menos ácidos graxos saturados que a dieta mista do grupo controle. Nos veganos, a proporção de ácido linoleico era maior entre todas as frações lipídicas estudadas. Também os níveis de outros ácidos graxos ômega-6 era maior, com exceção do ácido araquidônico, cujos valores eram similares em todas as frações.

Em eritrócitos, plaquetas e frações fosfolipídicas séricas, esse aumento se deu à custa de ácidos graxos ômega-3. As proporções de ácidos eicosapentanoico e docosa-hexapentanoico eram apenas 29% a 36% e 49% a 52% dos controles respectivamente. Nos veganos, a taxa de ômega-3 para ômega-6 era apenas a metade daquela dos onívoros. Em adição aos baixos níveis de ácidos graxos ômega-3, as proporções de ácidos graxos n-3, as proporções de ácidos palmitico e esteárico eram baixos em ésteres colesteril séricos, triglicerídeos e ácidos graxos livres dos veganos.

A proporção de ácido oleico era ligeiramente inferior, apenas nos ésteres colesteril séricos e na fosfatidilserina eritrocitária. Os resultados mostram que, no longo prazo, a dieta vegana tem pouco efeito sobre as proporções de ácidos graxos oleico e araquidônico, enquanto os níveis de ácidos graxos ômega-3 estão deprimidos a

índices muito baixos quando do consumo prolongado de altos níveis de ácidos linoleico e oleico característicos dessa dieta.

Mudanças divergentes em colesteróis séricos na vigência de dieta vegana estrita crua em pacientes com artrite reumatoide

Br J Nutr 2001 Feb; 85(2):137-9

*AGREN J.J., TVRZICKA E., NENONEN M.T., HELVE T., HANNINEN O.,
Departamento de Fisiologia, Universidade de Kuopio, Finlândia*

Foram estudados os efeitos de uma dieta vegana estrita crua sobre as concentrações de lipídios e esteróis em pacientes com artrite reumatoide. Os indivíduos foram randomizados em um grupo de dieta vegana (n = 16) que fizeram o uso da dieta por 2 a 3 meses, ou grupo controle (n = 13) que deu continuidade a sua dieta onívora de costume.

Os níveis de colesterol sérico e as concentrações de fosfolipídios caíram significativamente com a dieta vegana. Os níveis de colesterol sérico e latostanol também diminuíram, mas as frações colestanol:colesterol total e latosterol:colesterol total não mudaram. O efeito da dieta vegana sobre os fitosteróis foi divergente, já que a concentração de campesterol diminuiu, enquanto a de sitosterol aumentou. Esse efeito resultou em um valor sitosterol:campesterol maior na dieta vegana quando comparado ao grupo controle (1,48 (DE 0,39) vs. 0,72 (DE 0,14); p 0,001). Nos onívoros, ocorre o oposto. Uma maior concentração de campesterol quando comparada à de sitosterol é explicada por baixas taxas de absorção e esterificação do sitosterol.

Nossos resultados sugerem que a dieta vegana estritamente crua modifica as taxas de absorção relativa desses esteróis e/ou seu *clearance* biliar.

Perfil vitamínico de alimentos cozidos: quão sadia é a prática de alimentos processados?

Int J Food Sci Nutr 2002, 53(3): 197-208

*AGTE V., TARWADI K., MENGALE S., HINGE A., CHIPLONKAR S.,
Grupo de Estudos em Biometria e Nutrição, Instituto de Pesquisa
Agarkhar, Índia*

Durante os últimos anos, a importância das vitaminas dos complexos B e C e de betacaroteno têm sido reavaliada nos termos de suas propriedades antioxidantes e anticancerígenas. Frutas e verduras são ricas fontes dessas vitaminas. No entanto, existem perdas consideráveis com o cozimento. Informações sobre o conteúdo vitamínico dos alimentos cozidos é essencial para a adequação da ingestão desses nutrientes. Além disso, existe uma tendência crescente para o consumo de alimentos processados, como batatas fritas, entre outros. Esses alimentos vêm substituindo as refeições tradicionais no almoço ou no jantar, como legumes ao curry e pães.

Considera-se que os alimentos processados forneçam calorias vazias em vez de uma dieta balanceada. Esse estudo foi conduzido com o objetivo de estimar os conteúdos de ácido ascórbico, ácido fólico, riboflavina, tiamina e betacaroteno de amostras de 263 refeições e de 260 lanches que representam padrões de dieta da Ásia, África, Europa, EUA e América Latina. Foram usados métodos de espectrofotometria e fotofluorometria. Observou-se uma significativa margem de betacaroteno (84 a 2038 mcg %), riboflavina (0,01 a 0,48 mg %), tiamina (0,04 a 0,36 mg %), vitamina C (1 a 28 mg %) e folato (26 a 111 mcg %) em alimentos individuais. Enquanto produtos de padaria e confeitaria (doces)

mostraram-se fontes pobres dessas vitaminas, legumes, vegetais e frutas mostraram-se fontes adequadas.

As diferenças entre alimentos processados e refeições tradicionais no almoço ou no jantar foram proeminentes para betacaroteno, ácido ascórbico, riboflavina e ácido fólico ($p < 0,05$). As perdas pelo cozimento foram de 34,6% e 30,0% e 32,2% e 45,9% e 32,2% para ácido ascórbico, tiamina, riboflavina, betacaroteno e ácido fólico, respectivamente. Independentemente da presença de alimentos processados nas refeições, o consumo de legumes, frutas e verduras nas preparações contribuíram de forma marcante no perfil vitamínico.

Embora os resultados sejam coerentes com a pirâmide nutricional, deve-se enfatizar a importância da ingestão de vegetais e frutas ricas em vitaminas, preferencialmente em sua forma crua, qualitativamente, de maneira independente da quantidade consumida.

Melhora da síndrome de fibromialgia com o uso de dieta vegetariana crua

*BMC Complement Altern Med 2001 1(1):7
DONALDSON M.S., SPEIGHT N., LOOMIS S.,
Fundação Hallelujah Acres, Shelby, NC, EUA*

A fibromialgia apresenta evolução arrastada, com sono não reparador, dor crônica, fadiga, inatividade e depressão. Nesse estudo, foi testado se uma dieta predominantemente vegetariana crua poderia melhorar esses sintomas significativamente.

Métodos: 30 pessoas participaram de intervenções dietéticas utilizando-se de uma dieta vegetariana predominantemente crua. A dieta consistiu de frutas frescas, saladas, suco de cenoura, tubérculos, produtos cereais, nozes, sementes e extrato desidratado de grama de trigo. Foram medidos:

- Ingesta dietética
- Questionário de impacto em fibromialgia (QIF)
- Questionário de saúde (SF-36)
- Questionário de qualidade de vida (QQV)
- Avaliações de desempenho físico

Resultados: 26 indivíduos aderiram à dieta após dois meses, 20 indivíduos interromperam-na entre dois a quatro meses, e três indivíduos não foram localizados no seguimento. A medida do QIF (n = 20) foi redução de 46% (de 51 para 28). Sete de outros parâmetros do questionário de saúde (SF-36) mostraram melhora acentuada, sendo a dor corporal a única exceção (n = 20, p < 0,01). O QQV, escalonado de 0 a 7, cresceu de 3,9 para 4,9 (p < 0,0000001). Melhora significativa foi encontrada para dor nos ombros, em repouso após movimentos, limites de mobilidade na abdução do ombro, flexibilidade, teste da cadeira e caminhada de

seis minutos ($n = 18$, $p < 0,03$, teste "t " pareado). Dezenove em 30 pacientes foram considerados aderentes à dieta, com melhora significativa de todos os parâmetros estudados quando comparados aos não aderentes à dieta e, com exceção da dor corporal, eram compatíveis estatisticamente com as médias de mulheres normais entre 45 e 54 anos.

Conclusão: A interferência mostrou que muitos indivíduos portadores de fibromialgia podem ser auxiliados por uma dieta predominantemente crua.

Antioxidantes na dieta vegana e distúrbios reumáticos

Toxicology 2000 Nov 30: 155 (1-3): 45-53

HANNINEN O., KAARTINEN K., RAUMA A., NENONEN M.,

TORRONEN R., HAKKINEN S., ADLERKREUTZ H., LAAKSO J.,

Departamento de Fisiologia, Universidade de Kuopio, Finlândia

As plantas são fontes naturais de antioxidantes, entre outros nutrientes. Intervenções e estudos de corte transversal em indivíduos que consomem a dieta vegana, denominada alimentação viva (AV), vêm sendo conduzidos. Estamos esclarecendo a eficácia da AV sobre doenças reumáticas como exemplos de problema de saúde em que a inflamação é um dos maiores problemas. AV é uma dieta vegana não cozida que consiste de frutas, vegetais e raízes, amoras, nozes, sementes germinadas e brotos, o que a caracteriza como rica fonte de carotenoides e vitaminas C e E. Os indivíduos que se alimentaram de AV mostraram níveis muito altos de beta e alfacarotenos, licopenos e luteína em seus plasmas. Houve também aumentos significativos de vitaminas C e E ajustadas ao colesterol. Como o consumo de amoras comparado ao consumo dos controles era três vezes maior, a ingesta de compostos polifenólicos como quercitina, miricetina e camperol era muito mais alta que em controles onívoros. A dieta AV é rica em fibras e substratos de produção de lignanos. A excreção urinária de polifenóis como enterodiol e enterolactona, assim como secoisolaricirecinol eram muitos altos em indivíduos que se alimentaram de AV. A mudança de dieta em indivíduos com fibromialgia para a AV resultou em redução do edema de articulações e dor, assim como melhora da saúde individual. Os pacientes com artrite reumatoide que se utilizaram da dieta AV também mostraram respostas positivas similares, e as medições objetivas confirmaram esse achado. A

melhora da artrite reumatoide relacionou-se significativamente com a flutuação diária de sintomas subjetivos.

Concluimos que pacientes reumatoides beneficiaram-se subjetivamente da dieta vegana rica em antioxidantes, lactobacilos e fibras, o que foi detectado também em medidas objetivas.

Dieta vegana na fisiologia da promoção da saúde

Acta Physiol Hung 1999: 86 (3-4): 171-180

HANNINEN O., RAUMA A., KAARTINEN K., NENONEN M.,

Departamento de Fisiologia, Universidade de Kuopio, Finlândia

Nosso grupo realizou vários estudos, incluindo intervenções dietéticas e estudos de corte transversal entre pessoas que consumiam alimentação vegetariana crua, denominada alimentação viva (AV), e esclareceu as mudanças relacionadas a diversos fatores de risco em saúde. A AV consistia de sementes germinadas, cereais, brotos, verduras, frutas, amoras e castanhas. Alguns itens são fermentados e contêm alta concentração de lactobacilos. A dieta é rica em fibras. Tem pouco sódio e não contém colesterol. Alguns itens como amoras e suco da grama do trigo são ricos em antioxidantes, como carotenoides e flavonoides.

Os indivíduos que utilizaram AV mostraram níveis aumentados de carotenoides e de vitaminas C e E. Reduziram a concentração de colesterol no seu plasma. A excreção urinária de sódio foi apenas uma fração da dos controles onívoros. O débito urinário de fenóis e p-cresóis foi reduzido, assim como os níveis de enzimas fecais consideradas nocivas. Os pacientes que comiam AV mostraram melhoras da dor, inchaço das articulações e rigidez matinal. Todos esses sintomas pioraram após o término da dieta. Os índices compostos de medidas objetivas mostraram melhoras nos pacientes com artrite reumatoide durante a intervenção.

Os pacientes com fibromialgia que adotaram a AV perderam peso quando comparados aos do grupo controle, onívoros. Os seguintes resultados mostraram melhora: rigidez articular e dor (escala análoga visual), qualidade de sono e questionário de acesso a saúde. Acontece que a adoção da dieta vegana, aqui exemplificada como alimentação viva, leva a uma redução de vários fatores de

risco de câncer e de doenças cardiovasculares. Pacientes reumatoides beneficiaram-se subjetivamente da dieta vegana, com confirmação em parâmetros séricos e análise fecal.

Alimentos veganos crus ricos em lactobacilos e artrite reumatoide

Br J Rheumatol 1997 Jan; 36(1): 64-68

NENONEN M., HELVE T.A., RAUMA A.L., HANNINEN O.O.,

Departamento de Fisiologia, Universidade de Kuopio, Finlândia

Testamos os efeitos de uma dieta vegana crua, rica em lactobacilos, em pacientes reumatoides de forma sistemática em grupos dieta e de controle. O grupo intervenção relatou alívio subjetivo dos sintomas reumáticos durante o período experimental. O retorno a uma dieta onívora agravou os sintomas. Metade dos pacientes apresentou efeitos adversos (náusea, vômitos) durante a dieta e interrompeu o experimento prematuramente.

Indicadores de atividade de doença reumática não diferiram estatisticamente entre os grupos. O efeito subjetivo positivo experienciado pelos pacientes não foi discernível nas outras medidas de atividade da doença (questionário de acesso à saúde, duração da rigidez matinal, dor em repouso e dor em movimento). No entanto, um índice composto mostrou um número maior de pacientes com pontuação de 3 a 5 (melhora da atividade da doença) no grupo de intervenção. Análise por curva de regressão mostrou que o decréscimo da atividade da doença (medida como "mudança na graduação da atividade da doença") correlacionava-se positivamente com o uso de bebidas fermentadas ricas em lactobacilos e clorofila, aumento da ingestão de fibras e ausência da necessidade de medicação com ouro, metotrexate ou esteroides ($R^2 = 0,48$ e $p = 0,02$).

Os resultados mostraram que uma dieta vegana crua, rica em lactobacilos, diminui os sintomas da artrite reumatoide. O uso de grandes quantidades de lactobacilos vivos consumidos em base diária pode ter efeito positivo nas medições objetivas da artrite reumatoide.

A dieta vegana crua muda o perfil
da microbiota fecal humana:
análise computadorizada de mostras
diretas
de fezes por perfis de cromatografia gás-
líquida
de ácidos graxos celulares bacterianos

Appl Environ Microbiol 1992 Nov; 58(11) 3660-6
PELTONEN R., LING W.H., HANNINEN O., EREOLA E.;
Departamento de Microbiologia Médica, Universidade de Turku,
Finlândia

Os efeitos de uma dieta vegana crua na microflora foram estudados por cromatografia gás-líquida (CGL) de ácidos graxos celulares bacterianos em mostras diretas de fezes e por cultura bacteriana quantitativa usando técnicas microbiológicas clássicas de isolamento, identificação e enumeração de diferentes espécies bacterianas.

Dezoito voluntários foram divididos em dois grupos. O grupo teste recebeu dieta vegana crua por um mês e uma dieta convencional do tipo ocidental misto no outro mês de estudo. O grupo controle consumiu uma dieta convencional durante todo o período de estudo. Amostras de fezes foram coletadas. Ácidos graxos celulares bacterianos foram extraídos diretamente das amostras de fezes e medidos por CGL. Análises computadorizadas dos perfis de ácidos graxos resultantes foram realizadas. Esse perfil representa todos os ácidos graxos celulares em uma amostra, por isso reflete sua microbiota e pode ser usado para detectar mudanças, diferenças ou

similaridades da flora bacteriana entre mostras individuais ou grupo de amostras.

Perfis de CGL mudaram significativamente no grupo teste após a indução e descontinuação da dieta vegana, o que não ocorreu no grupo controle em nenhum momento. A cultura bacteriana quantitativa não detectou qualquer mudança significativa na bacteriologia fecal em qualquer um dos grupos.

Os resultados sugerem que uma dieta vegana crua altera a microbiota fecal bacteriana significativamente quando medida por CGL de amostra direta de fezes de ácidos graxos bacterianos.

O status de vitamina B₁₂ em usuários de alimentação vegetariana estrita crua em longo prazo está comprometido

J Nutr 1995 Oct; 125(10): 2511-2515

RAUMA A.L., TORRONEN R., HANNINEN O., MYKKONEN H.;
Departamento de Nutrição Clínica, Universidade de Kuopio,
Finlândia

O presente estudo examinou o perfil de vitamina B₁₂ em usuários de alimentação vegetariana estrita crua (alimentação viva). O estudo compreendeu duas partes: no estudo de corte transversal foram feitas análises do plasma e de ingesta diária em 21 usuários (um homem e 20 mulheres) de longa data (média 5,2 anos, faixa de 0,7 a 14 anos) de alimentação viva. Os dados foram comparados aos de usuários de alimentação onívora, pareados por sexo, idade, condição social e residência.

Na parte de estudo longitudinal, os dados de consumo alimentar foram coletados e amostras de sangue foram colhidas em nove usuários de alimentação viva. Em duas ocasiões, obtiveram-se tais perfis com dois anos de intervalo. O estudo de corte transversal revelou concentrações séricas de vitamina B₁₂ significativamente inferiores ($p < 0,001$, teste "t" pareado) em veganos estritos (média 193 pmol/L, média 35 a 408) quando comparados com seus controles onívoros pareados (311,131 a 482). No grupo vegano, a ingesta de vitamina B₁₂ correlacionou-se significativamente ($r = 0,63$, $p 0,01$) com as concentrações séricas da mesma.

Os veganos que consumiam algas do tipo nori e/ou *Chlorella* ($n = 16$) tinham concentrações séricas de vitamina B₁₂ aproximadamente duas vezes maior que a de veganos não consumidores dessas

verduras marinhas (n = 5) (média 221 pmol/L, faixa 75 a 408, vs. 105, 35^a 252; p = 0,025). No estudo longitudinal, seis entre nove veganos estritos mostraram uma redução lenta, mas consistente, dos perfis de vitamina B₁₂ no período observação de dois anos. Com base nesses resultados, concluímos que o consumo farto de alguns tipos de algas pode suprir de forma adequada as quantidades de vitamina B₁₂ biodisponível.

Glossário

Abscessos – coleções de pus em tecidos, cavidades como pleuras e peritônio, ou órgãos como fígado e cérebro.

Ácido clorídrico – ácido tóxico e corrosivo produzido a partir de átomos abundantes no corpo, o hidrogênio e o cloro. Secretado pelas células parietais no estômago, participa da digestão de proteínas da carne e de outros alimentos.

Ácido fólico – vitamina do complexo B.

Ácido gamalinoleico – derivado do ácido linoleico. Pertence ao grupo dos ácidos graxos poli-insaturados, essenciais ao bom funcionamento do organismo.

Ácido úrico – ácido proveniente da dieta rica em purinas, presentes nas carnes vermelhas, frutos do mar, vísceras e aves.

Ácidos biliares – produtos finais do metabolismo do colesterol sintetizados no fígado. Auxiliam na digestão das gorduras e das vitaminas lipossolúveis.

Adrenal – glândula que produz esteroides (adrenalina, cortisol) e peptídeos vasoativos que apresentam ações fisiológicas vitais.

Adstringente – substância que estimula a musculatura lisa e a contração de vísceras ocas (intestinos, canal vaginal, etc.).

Agregabilidade plaquetária – propriedade das plaquetas (corpúsculos presentes no sangue) de aglutinar-se e promover a primeira fase da coagulação.

Alcalinização – conversão de um ambiente ácido ou neutro para um estado alcalino, com predominância química de elementos básicos (álcalis).

Alopatia – método ou sistema de combater as doenças por meios contrários à natureza delas.

Aminoácido – composto orgânico que contém um ou mais aminogrupos e um ou mais grupos ácidos carboxílicos. Alguns

aminoácidos unidos formam peptídeos, e centenas de milhares formam proteínas.

Apócrifo – diz-se de uma obra cuja autenticidade é contestada.

Arepa – pãozinho à base de milho branco, popular na Venezuela.

Ascético – pessoa de vida irrepreensível, inteiramente entregue aos exercícios espirituais e penitências.

Assepsia – conjunto de métodos que visam impedir a introdução de germes patogênicos no organismo.

Autoclavar – esterilizar por meio de vapor sob pressão.

Autópsia – exame médico das partes internas de um cadáver humano ou de animais.

Autossustentabilidade – capacidade biológica, individual ou coletiva, de prover os meios necessários a uma plena sobrevivência e permanência no ambiente.

Avicultura – criação e multiplicação comercial de aves para abate e consumo humano.

Bactérias anaeróbias – bactérias que sobrevivem e se multiplicam em ambiente isento de oxigênio.

Betacaroteno – nutracêutico encontrado em cenouras (do inglês *carrot*) e em outras fontes vegetais; precursor da vitamina A.

Betagalactosidase – enzima hidrolítica, de atividade lisossomal (intracelular), que atua no metabolismo e em rotas energéticas, fundamental para o desenvolvimento neuronal e para a função hepática e placentária.

Biocida – diz-se de hábito, atitude ou alimento que destrua a vida.

Biodisponibilidade – quantidade de nutrientes absorvidos e verdadeiramente utilizados pelo organismo. O conceito estende-se também para princípios ativos ortomoleculares e farmacêuticos.

Biodiversidade – significa a variabilidade de organismos vivos de todas as origens, compreendendo, entre outros, os ecossistemas terrestres, marinhos, aquáticos e os complexos ecológicos de que fazem parte; inclui, ainda, a diversidade dentro de espécies, entre espécies e em ecossistemas.

Biogênico – hábito, atitude ou alimento que dê origem e suporte à vida.

Biopsicossociais – conjunto de fatores ambientais que determinam a resposta de um indivíduo ou de uma coletividade.

Bioquímica – ramo da química que trata das reações que se verificam nos organismos vivos.

Biotina – vitamina do complexo B que auxilia o crescimento celular, a produção de ácidos graxos, o metabolismo de carboidratos, lipídios e proteínas, e a utilização das outras vitaminas do complexo B.

Cafeína – substância presente no café (*Coffea arabica*), cujos metabólitos ativos são a paraxantina, a teofilina e a teobromina, todos estimulantes do sistema nervoso central.

Candidose – infecção de pele e/ou de mucosas causada pelo fungo *Candida albicans*.

Carboidratos – compostos orgânicos que consistem de carbono, hidrogênio e oxigênio. Variam de açúcares simples até polímeros muito complexos.

Carcinogênico – hábito, substância química ou conservante que determine ou estimule o desenvolvimento do câncer.

Carpaccio – prato de origem italiana que consiste em fatias extremamente finas de carne crua bovina ou de peixe, temperadas com queijo parmesão, azeite de oliva, pimenta-do-reino, limão e ervas aromáticas.

Cartesianismo – sistema filosófico desenvolvido por René Descartes, nascido em 1596, em La Haye, França.

Cascata metabólica – estratégia de autossuficiência utilizada por células vivas e tumorais. Estímulos gerados no meio extracelular são transmitidos através da membrana celular e destinados ao núcleo da célula, onde alterações na expressão gênica modificam o comportamento celular de alguma forma.

Caucasianos – povos da região do Cáucaso. As planícies ao norte pertencem à Rússia. Nas montanhas e vales ao sul estão as repúblicas da Geórgia, Armênia e Azerbaijão, normalmente consideradas como parte da Europa e, às vezes, como Ásia.

Cáustico – efeito de queimar, cauterizar ou carbonizar tecidos orgânicos por meio químico ou térmico.

Chip – componente eletrônico feito de silício, o segundo elemento mais comum na Terra depois do oxigênio. Está presente nas pedras e na areia da praia. Com esse tipo de material, desenvolveram-se os microprocessadores, cérebros eletrônicos da computação moderna.

Ciclo entero-hepático – estratégia de economia corpórea na qual enzimas, colesterol e vitamina B₁₂ presentes no tubo digestivo são reabsorvidos nos íleos proximal e terminal, conduzidos à corrente sanguínea e reaproveitados pelo fígado.

Clorofila – pigmento existente nas células vegetais que dá cor verde às plantas.

Coenzima Q10 – potente antioxidante lipídico, também conhecido por ubiquinona. É um nutriente necessário para o funcionamento de todas as células do nosso corpo. Sua atividade mais importante consiste em prevenir a lesão da própria célula por radicais livres produzidos pelo funcionamento celular.

Colite – inflamação do intestino grosso, de origem biológica (por vírus, bactérias, fungos e protozoários), química ou radiológica, entre outras.

Coloidal – lembra cola. Substâncias biológicas nas quais a matéria encontra-se disseminada em um meio chamado de dispersão. Tende a não se cristalizar e difunde-se com lentidão.

Cólon – intestino grosso.

Cólon irritável – ocorre quando o cólon não se contrai normalmente; ao contrário, a contração acontece de maneira desorganizada e intensa, causando desconforto e dor.

Conjuntivo – substrato biológico de origem proteica que dá estrutura a tecidos e órgãos de todos os animais pluricelulares. O tecido conjuntivo deriva-se de células com o mesmo nome, ou conectivas.

Crudivorismo – nutrição por alimentos crus. Comum entre praticantes do vegetarianismo na espécie humana e no restante do reino animal.

Cultivar – planta definida por suas características biológicas precisas.

Cutâneo – relativo à pele (cútis).

Decodificadas – decifradas em seu código de ícones e símbolos de escrita ou genéticos.

Degeneração macular – alterações físicas da área central da retina, que se chama mácula.

Deletério – nocivo à saúde.

Dermatite – inflamação da pele.

Desionizar – remover íons (cálcio, magnésio, ferro, sódio, cloreto, carbonato, etc.) da água.

Desnaturar – alterar a natureza de algo.

Dieta enteral – tipo de nutrição que dispensa a mastigação ou o uso de enzimas do trato gastrointestinal alto, apresentando os nutrientes em sua forma biodisponível diretamente ao trato intestinal.

Digestório – nova denominação médica de digestivo.

Dioxina – substância tóxica utilizada na guerra do Vietnã e atualmente pela indústria de agrotóxicos, papel, cosméticos e brinquedos infantis. É hoje considerada a mais violenta substância criada pelo homem. Seu grau de periculosidade ultrapassa até o do urânio e o do plutônio. Entre os males causados pela dioxina citam-se o extermínio das defesas orgânicas (comparado à aids), câncer e a teratogenia, isto é, a propriedade de geração de crianças deformadas (falta de nariz, lábios leporinos, olhos cíclopes, ausência de cérebro, etc.).

Disbiose – disfunção colônica causada pela alteração da microbiota intestinal. Os sintomas são usualmente intestinais, como flatulência, alteração do ritmo normal intestinal e distensão.

Docente – que ensina; relativo a professores.

Ecológico – relativo às relações que os seres vivos mantêm com o ambiente em que vivem.

Emulsificante entérico – substância capaz de determinar a dissolução das gorduras em minúsculas partículas dentro dos intestinos.

Endêmico – fenômeno ou doença que grassa em uma região, sendo sua causa também local.

Enzima – proteína altamente especializada, que atua como catalisador biológico, capaz de acelerar reações metabólicas de forma fulminante, com alta especificidade, em meio aquoso, em pH neutro e temperatura corporal.

Escória nitrogenada – subprodutos metabólicos da degradação das proteínas (ureia, ácido úrico e creatinina).

Esotérico – conjunto de conhecimentos e doutrinas reservados aos iniciados de um grupo ou seita religiosa.

Esteróide – hormônio com propriedades sinalizadoras biológicas que terminam por regular a expressão dos genes. Deriva dos esteróis, substâncias presentes nas membranas celulares de quase todos os seres.

Etadólar – neologismo aplicado a uma nova forma de avaliação dos produtos combustíveis derivados da cana-de-açúcar.

Farináceo – pó de amido (farinha) obtido após moagem, refinamento e tratamento químico de grãos de origem natural ou geneticamente modificados.

Fisiológico – relativo ao funcionamento dos órgãos nos seres vivos, animais ou vegetais.

Fissuras – lesões extremamente dolorosas do orifício anal e de difícil cicatrização, normalmente causadas por esforço defecatório intenso.

Fitonutriente – substância presente nas plantas, com papel-chave nas funções metabólicas dos seres vivos que se nutrem dela.

Fitoquímico – o mesmo que fitonutriente.

Flavorizante – substância natural ou sintética que confere ou intensifica o sabor e o aroma dos alimentos.

Fotossíntese – síntese de um composto pela ação da luz solar.

Genética – parte da biologia que tem por objeto o estudo da hereditariedade e da evolução das espécies animais e vegetais.

Glóbulos brancos – também denominados leucócitos, são elementos figurados do sangue responsáveis pela imunidade primária e fagocitose (devoração) de substâncias estranhas e de microrganismos.

Glóbulos vermelhos – também denominados eritrócitos, esses elementos figurados do sangue contêm hemoglobina e são

especializados no transporte dos gases respiratórios (oxigênio e gás carbônico).

Glutathione – enzima encontrada na maioria das células e parte importante do sistema de defesa antioxidante interno do corpo e de desintoxicação hepática.

Glúten – substância proteica viscosa presente em cereais (por exemplo, trigo) que pode determinar alergia intestinal em alguns subgrupos populacionais.

Gorduras saturadas – gorduras que se apresentam sólidas ou semissólidas em temperatura ambiente. Todas as gorduras de origem animal (carne, laticínios e aves) são saturadas. Alimentos processados e *fast-food* também as contêm. Alguns óleos vegetais podem também ser saturados, como o óleo de coco seco. Mesmo as gorduras não saturadas podem tornar-se saturadas pelo aquecimento ou pelo processo químico da hidrogenação.

Hallaca – espécie de pamonha feita com farinha de milho branca e diversos ingredientes, comum nas celebrações natalinas da Venezuela.

Helicobacter pylori – bactéria causadora de úlceras gastroduodenais e infecção da mucosa gástrica e de outros órgãos gastrointestinais. Na presença de úlceras em atividade, torna-se mandatária a erradicação por antibióticos, mas diversos métodos alternativos, como os preconizados neste livro, têm sido desenvolvidos para infecções assintomáticas, gastrites e prevenção de recidivas.

Herbicidas – substâncias químicas venenosas destinadas à erradicação de uma ou de diversas espécies de plantas.

Holística – abordagem filosófica que compreende a visão de que o todo não se explica fora de suas partes, e estas não podem ser compreendidas fora do todo.

Homocisteína – aminoácido sulfurado ligado ao aumento do risco de doença coronariana (normalmente) prematura, derrame e tromboembolismo, mesmo entre pessoas com níveis normais de colesterol.

Hormônio – substância química produzida num órgão e que, transportada de qualquer maneira pela corrente sanguínea,

determina em outra parte ou órgão atividade funcional excitatória ou inibitória.

Imunoglobulinas – ou anticorpos, são proteínas solúveis que representam o esteio da resposta imune humoral. Ligam-se a vírus, bactérias e moléculas alheias ao corpo, apresentando-as à destruição. Representam 20% das proteínas circulantes no plasma.

Imunologia – estudo das propriedades dos organismos de ficarem isentos de doenças.

Infecto-contagiosas – doenças causadas por agentes biológicos externos (vírus, bactérias, protozoários, fungos e parasitas).

Insulina – hormônio produzido pelas ilhotas de Langerhans do pâncreas, regulador do metabolismo dos açúcares. Sua deficiência determina diabetes melito tipo 2.

Íon – partícula, átomo ou molécula eletricamente carregada.

Kafta – espeto de filé ou contrafilé da culinária árabe.

Kebab – sanduíche de carne de ovelha, de origem turca.

Kefir – bebida fermentada láctea ou de castanhas que contém leveduras e bactérias benéficas aos intestinos e que determinam pré e probiose, com grandes efeitos na saúde intestinal e sistêmica.

Lactobacilo – bactéria probiótica presente no solo nativo sem tratamentos químicos ou água clorada e no leite cru. Utilizado na confecção de iogurte e de bebidas lácteas fermentadas.

Lençol freático – superfície que delimita as zonas de saturação e aeração das quais a água subterrânea preenche todos os espaços porosos e permeáveis de rochas e/ou solos.

Leucocitose – aumento significativo da contagem de leucócitos (glóbulos brancos) no sangue periférico, por infecções ou leucemia.

Libação – beber álcool em excesso.

Ligninas – polímeros de origem vegetal, insolúveis em ácidos ou cáusticos, não digeríveis ou absorvíveis pelo intestino, mas degradáveis por bactérias intestinais e conversíveis em fitoestrogênios.

Lipase – enzima específica para a degradação de gorduras.

Lipídios – moléculas orgânicas oleosas ou graxas, componentes estruturais de membranas, depósitos de energia, pigmentos e

sinalizadores intracelulares.

Litíase hepática ou renal – cálculo (pedra) localizado na vesícula biliar, vias biliares ou cálice renal (rins).

Liturgia – conjunto de símbolos, cânticos e cerimônias cultivados para externar o culto religioso.

Llanero – relativo à região dos “llanos”, sertão da Venezuela.

Longevo – que dura muitos anos; que tem muita idade; macróbio.

Macrobiótica – o termo vem das palavras gregas *makros*, que significa “grande”, e *bios*, que significa “vida”. Segundo o seu fundador, Georges Ohsawa, era algo com “uma visão ampla da vida”. A alimentação macrobiótica enfatiza cereais integrais cultivados localmente, legumes e produtos de soja fermentada, combinados em refeições pelo princípio das propriedades do *yin e yang*.

Macroscópico – dimensão visível a olho nu e mesmo capaz de extrapolar o alcance da visão humana.

Matrísticas – informações da fonte ou da origem, quer sejam biológicas ou essenciais.

Metabolismo – ver “Rotas metabólicas”.

Micose – infecção por fungos.

Micotoxina – produto do metabolismo dos fungos, altamente tóxica para o homem.

Microbiologia – ramo da ciência dedicado ao estudo de organismos microscópicos, animais ou vegetais.

Microbiota – população bacteriana intestinal; termo que substitui a palavra flora, usada inadequadamente (bactérias não pertencem ao reino vegetal).

Microcirculação – rede formada pelos vasos sanguíneos capilares, com diâmetro inferior a 100 microns (finos como fios de cabelo).

Micronutriente – nutriente encontrado em forma traço na alimentação comum, mas que apresenta funções importantes no sistema vivo.

Microscópico – dimensão da vida e da matéria invisível a olho nu, mas acessível com o auxílio de microscópios ópticos ou eletrônicos.

Mitocôndria – organela do citoplasma responsável pela respiração celular e pela geração de energia na forma de ATP.

Mitose – divisão celular.

Modulatórios – palavra originária da literatura ou música, mas transposta para o campo biológico para definir atividade homeostática ou provedora de equilíbrio ao meio interno.

Molécula – a menor porção da matéria capaz de existir em liberdade.

Mórbido – que determina doenças.

Mosto de uva – sumo de uva antes da fermentação completa. Vinho novo utilizado pelos essênios e por Jesus, sem teor alcoólico.

Motilidade – o mesmo que mobilidade, movimentos peristálticos que propulsionam o bolo alimentar.

Multidisciplinar – forma de trabalho que abrange diversos níveis de conhecimento para atingir um objetivo comum.

Mutante – indivíduo de uma determinada população biológica que sofreu mudanças genotípicas ao acaso e cujas consequências são a adaptação ou a extinção.

Narcotização – torpor; paralisação das funções cerebrais; estado de anestesia.

Nicotina – alcaloide existente no tabaco.

Nitrato – sal resultante da combinação do ácido nítrico com uma base. Usado em conservação de salsichas e embutidos em geral. Produto comprovadamente carcinogênico.

Nutracêutica – novo ramo da ciência dedicado ao estudo de substâncias presentes em alimentos que podem ter efeitos benéficos sobre a saúde.

Nutricionismo – viés reducionista que impede a visão geral das coisas aplicado à nutrição.

Oligoelementos – o mesmo que micronutrientes.

Orgânicos – alimentos que crescem sem pesticidas ou fertilizantes artificiais, em solos cujo conteúdo de húmus é aumentado pela adição de matéria orgânica, e o conteúdo mineral é aumentado por fertilizantes minerais naturais; alimentos em que não foram usadas técnicas genéticas, hormônios, conservantes, ou antibióticos.

Ortomolecular – ramo da ciência cujo objetivo primordial é restabelecer o equilíbrio bioquímico do organismo.

Oxidação – reação química combinada ao oxigênio. No âmbito biológico, pode significar lesão e morte celular.

Ozonizar – combinar com ozônio, gás constituído de três átomos de oxigênio, utilizado na purificação da água.

Paleolítico – relativo à idade da pedra lascada.

Paradigma – percepção geral e comum de se ver determinada coisa, um objeto, um fenômeno ou um conjunto de ideias. Ao ser aceito, um paradigma serve como critério de verdade e de validação, e reconhecimento nos meios em que é adotado. Exemplos da prática científica atual, tanto na teoria quanto na aplicação, estão ligados a modelos conceituais de mundo dos quais surgem e se estabelecem tradições de pesquisa.

Patogênico – microrganismo, efeito físico ou energético causador de doença.

Patologia – doença.

Peptídeo – ver “Aminoácido”.

Pesticida – agente químico biocida utilizado para prevenir, eliminar ou controlar pestes como insetos, fungos, roedores ou outros agentes considerados indesejáveis na prática contemporânea de agricultura.

Piscicultura – criação e multiplicação comercial de peixes para o abate e consumo humano.

Plaquetas – pequenas massas protoplásticas anucleares presentes no sangue periférico e responsáveis pela agregação em torno de uma lesão do vaso e pela criação do coágulo primário.

Poli-insaturados – ácidos graxos que não podem ser sintetizados pelo corpo, também chamados de ácidos graxos essenciais. O ácido linoleico e alfa-linoleico devem ser providos pela dieta. Dentro de nosso corpo são convertidos em novos ácidos graxos essenciais, como o ácido araquidônico, eicosapentanoico ou docosa-hexaenoico. Estruturam as membranas das células, formam as prostaglandinas, que regulam diversos processos incluindo inflamação e coagulação sanguínea. Auxiliam na absorção das

vitaminas lipossolúveis A, D, E e K da dieta e regulam o metabolismo dos colesteróis.

Pragmático – que segue regras, fórmulas e formalidades.

Prebiótica – Variante da probiótica na qual suprem-se carboidratos digeríveis que servirão de substrato para o desenvolvimento de colônias bacterianas favoráveis ao organismo.

Princípio ativo – molécula isolada de fonte vegetal ou animal com propriedades farmacológicas precisas e conhecidas dentro da prática médica alopática. Normalmente, é o elemento único na composição de um comprimido.

Probiótica – novo ramo da ciência que estuda as bactérias intestinais e sua relação com a saúde do indivíduo.

Prostaglandina – família de derivados de ácidos graxos capaz de produzir grande variedade de efeitos biológicos, inclusive respostas inflamatórias.

Protease – enzima específica para a digestão de proteínas.

Protocolo – material gráfico ou informatizado que permite o registro de dados com os quais se pretende desenvolver estudo científico.

Psoríase – doença da pele caracterizada por pequenas placas vermelhas cobertas de escamas secas e brancacentas.

Quelante – molécula distribuída em fluidos e tecidos orgânicos com a capacidade de ligar-se a metais, formando um complexo químico estável hidrossolúvel que é excretado facilmente pela urina e/ou fezes.

Quirófano – sala de cirurgia.

Receptor – biologicamente, é um complexo molecular de natureza proteica embutido na membrana celular e capaz de estabelecer uma ligação química específica com determinada substância biológica. O resultado dessa reação substância/receptor determina um efeito na célula e sua propagação.

Receptor metabotrópico – quando os efeitos ocorrem por meio de segundos mensageiros celulares e desenvolvem uma cascata de reações intracelulares que podem modificar por completo a função da célula.

Retinopatia diabética – comprometimento da retina, região amplamente vascularizada do olho, em pacientes portadores de diabetes mellitus que pode levar à cegueira.

Rotas metabólicas – conjunto de reações bioquímicas que conduzem a efeitos notáveis nos sistemas corpóreos.

Sashimi – prato da culinária japonesa feito com peixe, mas que significa “fresco, cru, descascado e arranjado de forma elegante”.

Selênio – oligoelemento importante na resposta imune, tal como o zinco.

Serotonina – neurotransmissor originado nos intestinos a partir do aminoácido triptofano e capaz de múltiplos efeitos na função cerebral.

Sílica – substância branca e sólida, também chamada de óxido de silício, comum na terra.

Silício – ver “Chip”.

Simbiótico – relativo a organismos que compartilhem um mesmo ecossistema sem competir, pelo contrário, a atividade de um favorece o estabelecimento do outro.

Sinérgicas – propriedades nutricionais nas quais a ação simultânea de diversos nutrientes e princípios ativos determina um efeito benéfico na saúde.

Solvente – elemento químico que permite a dissolução do soluto. A água é o solvente universal para solutos polares.

Sukiyaki – prato da culinária japonesa composto por grande oferta de vegetais frescos, cozidos em panela de ferro denominada wok.

Sushi – prato da culinária japonesa feito com arroz branco, peixe cru e legumes, enrolados por algas do tipo nori. Serve-se acompanhado de gergelim, raiz-forte, gengibre e nabo ralado.

Tensão superficial – força exercida na superfície de um líquido, determinada pela atração e coesão das moléculas desse mesmo líquido.

Terapêutica exploratória – fase da pesquisa de medicamentos em que uma droga em teste é aplicada a uma população.

Terapia natural – terapia que trata o ser, utilizando-se do caminho oferecido pela natureza, por meio das plantas, sejam

fitoterápicos, florais, fitoflorais, óleos essenciais, por argila, ímãs, cores, acupuntura, ou por massagem, de drenagem linfática, da manipulação de coluna e exercícios respiratórios e posturais.

Terapia sintética – é aquela que utiliza substâncias e hormônios que não são idênticos aos produzidos ou consumidos normalmente pelo corpo.

Terminologia – tratado dos termos técnicos de uma ciência ou arte; nomenclatura.

Tubérculo – raiz modificada para o estoque de nutrientes. A batata, o inhame e a mandioca são exemplos de tubérculos nutritivos.

Vagal – relativo ao sistema nervoso autônomo em sua divisão parassimpática, que entre outras funções encarrega-se de controlar o descanso e a atividade gastrointestinal, sem a necessidade de que pensemos nisso.

Vesícula – a biliar acumula bile produzida no fígado para uso na digestão das gorduras na ocasião da ceia. Na espécie humana contemporânea, torna-se dilatada pelo uso exagerado e desenvolve em seu interior cálculos – pedras –, demandando correção cirúrgica.

Yakisoba – prato da culinária japonesa feito com legumes, macarrão de arroz e algum tipo de carne.

Wok – panela de ferro utilizada na culinária japonesa.

Referências bibliográficas

Livros

ABRAHAM, Ralph, McKenna, T. e Shelldrake, R., *Dialogues at the Edge of the West: Chaos, Creativity and the Resacralization of the World*. Santa Fé, Novo México: Bear & Company Publishing, 1992.

ANAIS do XIII Encontro Nacional de Analistas de Alimentos Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.

BALCH, James F. e Balch, Phyllis A, *Prescription for Nutritional Healing*. Nova York: Avery Publishing Group, 1997.

BONTEMPO, Marcio, *Alimentação para um novo mundo*. Rio de Janeiro: Editora Record, 2003.

BOUTENKO, Victoria, *RawFamily*. Ashland: Raw Family Publishing, 2000.

_____, *12 passos para o crudivorismo*. São Paulo: Editora Alaúde, 2010.

BOUTENKO, Sergei e Valya, *Eating Without Heating: Favorite Recipes from Teens who Love Raw Food*. Ashland: Raw Family Publishing, 2002.

CAPRA, Fritjof, *As conexões ocultas*. São Paulo: Editora Cultrix, 2002.

_____, *Sabedoria incomum*. São Paulo: Editora Cultrix, 1990.

_____, *O ponto de mutação*. São Paulo: Editora Cultrix, 1986.

CICHOKE, Anthony J., *Enzymes and Enzyme Therapy*. Los Angeles: Keats Publishing, 2000.

COMITEE on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy. Department of Health. Washington D.C, 1982.

COUSENS, Gabriel, *Spiritual Nutrition and The Rainbow Diet*. Boulder, Colorado: Cassandra Press, 1986.

_____, *Sevenfold Peace*. Tiburon, Califórnia: H.J. Kramer, 1990.

_____, *Modern Essene Communion*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997

_____, *Modern Essene Way*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997.

_____, *Conscious Eating*. Berkeley, Califórnia: North Atlantic Books, 2000.

_____, *Rainbow Green Live-Food Cuisine*. Berkeley, Califórnia: North Atlantic Books, 2003.

COSTANTINI, A.V., Wieland, H. e Qvick, Lars I. *Fungalbionics, The Fungal / Mycotoxin Etiology of Human Disease, Vol. 1, Atherosclerosis & Vol. II Cancer*. Freiberg, Germany: Johann Friedrich Oberlin Verlag, 1994.

DETHLEFSEN, Thorwald e Dahlke, R. *A doença como caminho: uma visão nova de cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem*. São Paulo: Editora Cultrix, 1983.

DISCOVERIES in the Judean Desert Dead Sea Scrolls. DJD vols. 1 a 35. Oxford University Press, 2004.

GERSHON, Michael D., *O segundo cérebro*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2000.

GITTELMAN, A.L., *Beyond Probiotics - The Revolutionary Discovery of a Missing Link in our Immune System*. Connecticut, EUA: Keats Publishing, 1998.

HAMSLEY, A.R., *Evolution of Plant Physiology*. Academic Press, 2004.

HELINE, Theodore, *Dead Sea Scrolls*. Los Angeles: The New Age Press, 1958.

KOOL, Robert, *Pergaminhos do mar Morto: um legado para a humanidade*. Israel Antiquities Authority, São Paulo: Publical Comunicações Ltda. e Francolor Artes Gráficas, 2004.

KROEGER, Hanna, *How to Counteract Environmental Poisons*. Hanna Kroeger Publications, 2000.

LANGLEY, Gill, *Vegane Ernährung*. Göttingen: EchoVerlag, 1999.

LAPPE, Marc e Bailey, B. *Against the Grain; Biotechnology and the Corporate Takeover of your Food*. Monroe, Maine: Common Courage Press, 1998.

LEVINE S. e Parris K., *Antioxidant Adaptation*. San Leandro, Califórnia: Biocurrents Division, Allergy Research Group, 1985.

LEZAETA Acharán, Manuel, *A medicina natural ao alcance de todos*. Lisboa: Nova Editorial Natura, 1984.

LIBERMAN, Jacob, *Light: Medicine of the Future: How We Can Use It to Heal Ourselves Now*. Santa Fé, Novo México: Bear & Company Publishing, 1991.

LOPES, D.A., Williams, R.M., e Miehlike, K., *Enzymes: The Fountain of Youth München*. Alemanha: The Neville Pres, 1994.

McKEITH, Gillian, *Miracle Superfood: Wild Blue-Green Algae. The Nutrient Powerhouse that Stimulates the Immune System, Boosts Brain Power and Guard Against Disease*. Los Angeles: Keith Publishing, 1999.

MENDES, Célio, *Nutracêuticos*. Rio de Janeiro, apostila do curso de Nutracêuticos do Hospital da Lagoa, 2005.

METCHNIKOFF, Erik, *Prolongation of Life. Optimistic Studies*. London: William Heinemann, 1907.

MEYEROWITZ, Steve, *Juice Fasting and Detoxification*. Great Barrington, Massachusetts: The Sprout House, 1996.

_____, *Sprouts: The Miracle Food*. Great Barrington, Massachusetts: Sproutman Publications, 1998.

MOLLISON, Bill, *Introdução à permacultura*. Tyalgum, Austrália: Tagari Publications, 1991.

NASCIMENTO, Marilene C., *Medicamentos: ameaça ou apoio à saúde? Vantagens e perigos do uso de produtos da indústria farmacêutica mais consumidos no Brasil: Vitaminas, analgésicos, antibióticos e psicotrópicos*. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2003.

PÓVOA, Helion, *O cérebro desconhecido*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2002.

POTTENGER, Francis, M. *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*. San Diego, Califórnia: Price Pottenger Nutrition Foundation Inc., 1995.

PUPPIN, Sérgio, *Doenças cardiovasculares – Verdades e mitos*. Rio de Janeiro: Editora Rio, 2003.

RAKEL, David, *Integrated Medicine*. Philadelphia: Harcourt Health Sciences, 2001.

SEGREDOS e Virtudes das Plantas medicinais. Reader's Digest Brasil Ltda., 1999.

RISSLER, Jane e Mellon, M. *The Ecological Risks of Engineered Crops*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press, 1996.

SCHURÉ, Eduard, *Los Grandes Iniciados*. Barcelona: Ediciones Comunicac, 2002.

SCHWARTZ, Richard, *Judaism and vegetarianism*. Marblehead, Massachusetts: Micah Publications, 1988.

SHANE H., *Food Quality and Human Health. A Review of the Evidence*. Soil Association Organic Farming, 2001.

SKEZELY, Edmond Bordeaux, *O evangelho essênio da paz*, São Paulo: Editora Pensamento, 1981.

_____, *From Enoch to the Dead Sea Scrolls*. USA: International Biogenic Society, 1981.

SMITH, Li, *Wheatgrass: Superfood for a New Millenium*, Bloomingdale: Vital Health Publishing, 2000.

SPERELAKIS, Nikolas, *Cell Physiology Sourcebook*. Academic Press, 2001.

STEVENSON, Robert Louis, *The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde*. Charlottesville: University of Virginia Library, 1999.

STITES, Daniel P. e Abba I. Terr, *Basic and Clinical Immunology*. 7a ed., Nova York: Appleton & Lange Medical Books, 1991.

TIERNEY, Lawrence M., McPhee, Stephen J. e Maxine A., *Papadakis Current Medical Diagnosis & Treatment*, 41a ed. Nova York: Appleton & Lange Medical Books, 2002.

TRENEV, Natasha, *Probiotics: Nature's Internal Healers*. Nova York: Avery Publishing Group, 1998.

VACLAVIK, Charles, *The Vegetarianism of Jesus Christ*. Three Rivers, California: Kaweah Publishing Company, 1986.

WHITE, Ellen, *Counsels on Diet and Foods* (1938). Takoma Park, Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976.

WIGMORE, Ann, *Recipes for Longer Life Wayne*. New Jersey: Avery Publishing Group, 1978.

_____, *The Hippocrates Diet and Health Program*. New Jersey: Avery Publishing Group, 1984.

WINCKLER, Marly, *Fundamentos do vegetarianismo e parecer da associação dietética americana sobre dietas vegetarianas*. Rio de Janeiro: Editora Expressão e Cultura, 2004.

WOLFE, David, *The Sunfood Diet Success System*. San Diego, California: Maul Brothers Publishing, 1999.

Artigos jornalísticos

AZEVEDO A. L. e Marinho A., *Remédios perigosos*. Revista O Globo, 2005, jan; Ano 1 (24): pp. 20-27.

BEGLEY, S., *The End of Antibiotics*. Newsweek, 1994, mar; 23 [13]: pp. 47-51.

BRANCO A., *Biochip: a memória do essencial*. The Ecologist/Brasil 2003; (Pri-Ver) pp. 22-25.

BOSKOV, I., *A busca pelo Jesus da história*. Revista Veja, 2004, dez; 1884(50): pp. 103-116.

COLAVITTI F., *Epidemia de obesidade*. Revista Galileu, 2004; (13) 160: pp. 32-41.

DIAS M. e Athayde P., *Gordos e desnutridos*. Revista Carta Capital, 2005; 11 (324): pp. 24-30.

GOLDSMITH E., *Insalubre ou apenas feito sob medida para humanos?* The Ecologist Brasil, 2003, jan, pp. 29-35.

JUCÁ M., *Vivendo e aprendendo alimentando-se: é o Biochip*. The Ecologist Brasil, 2002, out, pp. 51-52.

MARQUES F., *A luta pela vida - uma revolução científica coloca o homem no caminho de um sonho: vencer as doenças que o apavoram*. Discovery 2004, set; (2): pp. 22-31.

MÉRY A., *Quando a vaca do rico provoca a fome do mundo*. The Ecologist Brasil, 2003, jan, pp. 36-40.

NOGUEIRA T., *O chef que evita o fogão*. Revista Época, 2004, set, 330: pp. 80-82.

ROVAL R. e Vasconcelos F., *Máquina de moer gente*. Revista Fórum: Outro Mundo em Debate, 2001; (1): pp. 8-9.

SHIVA V., *A ameaça aos agricultores do terceiro mundo*. The Ecologist Brasil, 2002, out, pp. 38-42.

TOKAR B., *Monsanto: uma história interdita*. The Ecologist Brasil, 1998, 28 (5): pp. 10-16.

Artigos científicos

ANDLAUER W., Fürst P., *Nutraceuticals: A piece of history, present status and outlook*. Food Research International, 2002; 35: pp. 171-176.

BAUER M. e col., *Starvation response in mouse liver shows strong correlation with life-span-prolonging processes*. Physiol Genomics, 2004, abril, 17 (2): pp. 230-44.

BELISLE J. e col., *Functional Food Science and Behaviour and Physiological Functions*. British Journal of Nutrition, 1998; 80 (Suppl.1), pp. S173-S193.

BERMUDEZ J., *Medicamentos: uma questão polêmica*. Revista Ciência Hoje (SBPC), 2000, 27 (161): pp. 60-62.

DAVIES, J., *Inactivation of Antibiotics and the Dissemination of Resistance Genes*. Science, 1994; 264: pp. 375-382.

DE FELICE S.L., *The Nutraceutical Initiative: a Recommendation for U.S. Economic and Regulatory Reforms*. Genetic Engineering News, 1992; 22: pp. 13-15.

EVANS M., *Diet and colorectal cancer: an investigation of the lectin/galactose hypothesis*. Gastroenterology, 2002; 122: pp. 1784-1792.

FARFAN, J.A., *Funcionais mais disponíveis à população. Anais do 13º Encontro Nacional de Analistas de Alimentos: Novas Tecnologias em Alimentos, Impactos e Riscos à Saúde*, 2002; MR12.

GRESL T.A. e col., *Dietary restriction and glucose regulation in aging rhesus monkeys: a follow-up report at 8.5 yr*. Am J Physiol Endocrinol Metab., 2001, out; 281(4): pp. E757-65.

HAMMES W.P. e Hertel C., *Research approaches for pre- and probiotics: challenges and outlook*. Food Research International, 2002; 35: pp. 165-170.

HENNEKENS C.H. e col., *Lack of the effect of long term supplementation with betacarotene on the incidence of malignant*

neoplasms and car-diovascular disease. N. Engl. J. Med., 1996; 334: pp. 1145-1149.

HOLZAPFEL W.H. e col., *Taxonomy and important features of probiotic microorganisms in food and nutrition*. American Journal of Clinical Nutrition, 2001; 73: pp. 365S-373S.

HOLZAPFEL W.H. e Schillinger U., *Introduction to pre and probiotics*. Food Research International, 2002; 35: pp. 109-116.

KARASAKI e col., *A garlic lectin exerted an antitumor activity and induced apoptosis in human tumor cells*. Food Research International, 2002; 34: pp. 7-13.

LANE M.e col., *Caloric restriction in primates* Ann NY Acad Sci. 2001, abril; 928: pp. 287-95.

LILLY, D. M. e R. H. Stillwell, *Probiotics: growth promoting factors produced by microorganisms*. Science, 1965; 147: pp. 747-748.

MATHAN A. e Baker S.J., *Vitamin B12 synthesis by human intestinal bacteria*. Nature, 1980; 80: pp. 781-782.

MERRY B.J., *Calorie restriction and age-related oxidative stress*. Ann. NY Acad. Sci., 2000, junho; 908: pp. 180-98.

ROBERTFROID M.B., *The science of functional food In: Proceedings: Forum on Functional Foods. A Council of Europe Initiative*. Palais d'Europe, Strasbourg, France: dezembro pp. 1-2, 1998.

SALMINEN C.L., *Functional food science and gastrointestinal physiology and function*. British Journal of Nutrition, 1998; 80 (Suppl.1), pp. S147-S171.

SANDERS, M. E., *Probiotics: considerations for human health*. Nutr. Rev., 2003; 61: pp. 91-99.

SARIS E.C., *Functional food science and substrate metabolism*. British Journal of Nutrition, 1998; 80 (Suppl.1): pp. S47-S75.

SERAFINI E.A., *Total antioxidant potential of fruit and vegetables and risk of gastric cancer*. Gastroenterology, 2002; 123: pp. 985-991.

SIMÕES C.C.S., *Estimativas da mortalidade infantil por microrregiões e municípios*. Ministério da Saúde, Brasília, 1999.

SNYDERMAN R. e Weil A.T., *Integrative Medicine: bringing medicine back to its roots*. Arch. Int. Med., 2002; 162 (4): pp. 395-

397.

SPELLER R., *Probiotics: an ideal anti-inflammatory treatment for IBS?* Gastroenterology 2005, mar; 128 (3): pp. 783-785.

SULLIVAN A. e Nord C.E., *Probiotics and gastrointestinal diseases.* J. Int. Med., 2005; 257 (1): pp. 78-92.

THOMPSON B., *Bacterial antibiotic resistance and evolution.* Reason & Revelation, 1994; 14 (8): pp. 61-63.

VERGIO F., *Anti und Probiotika.* Hippocrates, 1954; 25: pp. 16-119.

WRANGHAM R., Cooklin-Britain, N.L. *Cooking as a biological trait.* Comp Biochem & Physiol Part A, 2003; 136: pp. 35-46.

Sites

Artigos médicos indexados

<http://www.pubmed.com>

Comunalismo essênio, Qumran, Nazaré

<http://essenes.net/Nazcom.htm>

Currículos nacionais

<http://lattes.cnpq.br>

Dados nutricionais

<http://www.nutritiondata.com>

Dieta mediterrânea

http://www.oldwayspt.org/pyramids/med/p_med.html

Doutor Mathias Rath

<http://www4.dr-rath-foundation.org>

Fast-food: Supersize me

<http://www.supersizeme.com>

Fiocruz

<http://www.fiocruz.br/>

Medicina integrativa

<http://integrativemedicine.arizona.edu/>

On airs, waters, and places (Hipócrates, escrito em 400 a.C.)

<http://classics.mit.edu/Hippocrates/airwatpl.html>

Panelas furadas

[http://wwwusers.rdc.pucrio.br/anabranc/portugues/LabdePesqem Design/Projetos](http://wwwusers.rdc.pucrio.br/anabranc/portugues/LabdePesqemDesign/Projetos)

Para conhecer outros títulos da Editora Alaúde, acesse o site

www.alaude.com.br, cadastre-se e receba nosso boletim eletrônico com novidades

Table of Contents

[Sobre as fotografias P&B deste livro](#)

[Gratidão](#)

[Sumário](#)

[Prefácio](#)

[Apresentação](#)

[Os princípios deste trabalho](#)

[Parte 1](#)

[CAPÍTULO 1 - A moderna maneira antiga](#)

[Os essênios](#)

[Hipócrates no Rio de Janeiro](#)

[O médico Jesus](#)

[Hábitos de vida de populações longevas: a saúde primitiva](#)

[CAPÍTULO 2 - Estamos todos doentes?](#)

[A paz é intestinal](#)

[Por que estamos adoecendo?](#)

[O fim da era dos antibióticos](#)

[CAPÍTULO 3 - Maneiras e maneiras de produzir e consumir alimentos](#)

[A degradação do solo e dos alimentos](#)

[A horta Dona Inez](#)

[CAPÍTULO 4 - A luz no fim do túnel](#)

[Alimentos funcionais](#)

[Nutracêutica](#)

[Probiótica e prebiótica](#)

[Benefícios da prebiótica e da probiótica para o organismo](#)

[Não existem plantas medicinais](#)

[Vamos entender sinergismo](#)

[Medicina integrativa](#)

[Parte 2](#)

[CAPÍTULO 5 - Vivendo com comida viva](#)

A cozinha viva

Terrapia

Lixo amigo

Cozimento e bactérias

CAPÍTULO 6 - O pão da vida

Segredos da padaria viva

Aditivos alimentares permitidos pela Vigilância Sanitária

CAPÍTULO 7 - As novas fontes de proteína

A ousadia de Colombo

A "neura" das proteínas

Brotos e verduras

Outras fontes de proteínas no reino vegetal: algas

CAPÍTULO 8: Gorduras e gordinhos

Somos todos gordinhos

Século XXI: estamos comendo ranços

Dr. Jekyll e Mr. Hyde

Vamos comer gorduras cruas

Cuidado para não se engordurar

Castanhas e nozes

CAPÍTULO 9: Doce vida

Tudo o que você queria saber sobre açúcares e farinhas, mas ninguém teve coragem de lhe contar

Com os senhores, o glucagon

Combinações de frutas

CAPÍTULO 10 - A água da vida

Água limpa e estruturada

Sangue bom

CAPÍTULO 11 - Os heróis da alimentação

Os nutracêuticos

Missões nutracêuticas

Alguns nutracêuticos

CAPÍTULO 12 - Um novo jeito de comer

A transição para a alimentação viva

A Oficina da Semente

"Só Jesus salva"

A germinação como nova marca biológica

Parte 3

CAPÍTULO 13 - O preparo dos alimentos vivos

Escovação e limpeza dos alimentos

Germinação: a água desperta

Como fazer brotar

Sementes adequadas para a germinação

Cuidados com o uso de grãos

Cascas

Mastigação e maceração

CAPÍTULO 14 - Equipamentos da cozinha viva

Segredos de liquidificador

Biossocadores

Socadores de madeira

Garimpagem com colher de pau

Graduação de densidades

Liquidificação seca

Marchas e velocidades

Coadores e panelas furadas

Facas

Dicas para abrir cocos

Ralação

O auxílio luxuoso do processador

Espremedores, extratores e centrífugas

CAPÍTULO 15 - Técnicas de "crulinária "

Hidratação

Desidratação

Prensagem

Marinadas

Refogue, não afogue

Desamidação

Amornamento

Temperando

Parte 4

CAPÍTULO 16 - Para entender as receitas

CAPÍTULO 17 - Leites da terra

[CAPÍTULO 18 - Néctares e sucos](#)

[CAPÍTULO 19 - Pratos amornados](#)

[CAPÍTULO 20 - Pastas e patês](#)

[CAPÍTULO 21 - Saladas e sushis](#)

[CAPÍTULO 22 - Molhos](#)

[CAPÍTULO 23 - Lanches e sobremesas](#)

[CAPÍTULO 24 - Pães, pizzas, cookies e crackers](#)

[CAPÍTULO 25 - Tortas, bolos e doces](#)

[Anexo - Resumos de artigos científicos sobre alimentação crua](#)

[Glossário](#)

[Referências bibliográficas](#)